

TONY BUZAN

Cải thiện năng lực trí não 2

DUY TRÌ NĂNG LỰC NÃO BỘ



NHA XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH



Duong Kobo's Book Club

*Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo*



SCAN TO JOIN

CẢI THIỆN NẶNG LỰC TRÍ NÃO 2

First News

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng Biên tập

NGUYỄN THỊ THANH HƯƠNG

Biên tập: Lê Thị Hồng Lam

Bìa: First News

Trình bày: Bích Trâm

Sửa bản in: Phạm Duy Danh

Tác giả: Tony Buzan

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1 - TP.HCM

ĐT: 38225340 - 38296764 - 38247225 - Fax: 84.8.38222726

Email: tonghop@nxbhcm.com.vn

Sách online: www.nxbhcm.com.vn / Ebook: www.sachweb.vn

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 1

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM - ĐT: 38 256 804

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 2

86 - 88 Nguyễn Tất Thành, Q.4, TP.HCM - ĐT: 39 433 868

Thực hiện liên kết

Công ty TNHH Văn hóa Sáng tạo Trí Việt (First News)

11H Nguyễn Thị Minh Khai, P. Bến Nghé, Q.1, TP. HCM

In 3.000 cuốn, khổ 14.5 x 20.5 cm tại Công ty TNHH Văn Hóa In SX-TM-DV Liên Tường (240/59 - 240/61 - 240/63 Nguyễn Văn Luông, P. 11, Q. 6, TP. HCM). Giấy đăng ký KHXB số 162-2015/CXBIPH/09-14/THTPHCM ngày 22/01/2015-QĐXB số 214/QĐ - THTPHCM-2015 cấp ngày 14/02/2015. In xong và nộp lưu chiểu quý II/2015.

PHẦN MỞ ĐẦU

Tinh thần minh mẫn trong một thân thể tráng kiện!

Trước đây mọi người vẫn cho rằng khả năng nhận thức và tình trạng thể chất là hai phạm trù hoàn toàn khác nhau. Nhưng nhiều nghiên cứu gần đây đang bắt đầu chứng minh cho điều mà một số người vẫn thường tranh cãi, đó là: *sức khỏe thể chất có tác động cực kỳ lớn đến sức khỏe tinh thần, và ngược lại.*

❖ **Dưỡng chất cho cơ thể**

Hiện nay các nhà khoa học nhận thấy rằng chế độ ăn uống đóng vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe não bộ. Não là một “bộ vi xử lý” hóa học cần được đều đặn cung cấp các chất thích hợp để có thể hoạt động tốt. Những nguyên liệu này chủ yếu đến từ nguồn thức ăn mà bạn đưa vào cơ thể.

Thiếu hụt hoặc dư thừa dưỡng chất đều ảnh hưởng đến sự minh mẫn, tinh nhạy của chúng ta khi “có tuổi”. Nuôi dưỡng trí óc thật tốt không chỉ lợi ích cho hiện tại mà còn là sự đầu tư cho tương lai.

❖ **Dưỡng chất cho tinh thần**

Những bộn bề, xô bồ và áp lực từ cuộc sống hiện đại khiến nhiều người thường xuyên lo lắng, căng thẳng. Lo lắng có thể gây nghiện, nên một khi đã vướng vào thói quen này, bạn sẽ lo nghĩ về bất cứ chuyện gì: gia đình, công việc, sức khỏe, tài chính,... Danh sách này có thể kéo dài vô tận!

Thật không may, không chỉ cản trở khả năng ghi nhớ của bạn, tình trạng căng thẳng thường xuyên còn có thể khiến não sớm bị lão hóa. Do đó, điều quan trọng là bạn phải có khả năng xử lý các tình huống căng thẳng trong cuộc sống và tìm cách đối phó với những gì mà cuộc sống muốn bạn phải đối mặt một cách tích cực và có tính xây dựng.

Vì vậy, để DUY TRÌ NĂNG LỰC NÃO BỘ, bạn cần chú ý chăm sóc tốt cơ thể và nuôi dưỡng cả tinh thần.

Chương 1

VẬN ĐỘNG & NĂNG LỰC TRÍ NÃO

Tôi có nhiều ý tưởng nhưng không có nhiều thời gian.

Tôi mong mình có thể sống đến khoảng 100 tuổi.

Thomas Alva Edison

LỢI ÍCH CỦA VIỆC TẬP THỂ DỤC ĐỐI VỚI TRÍ NÃO

Lợi ích của việc tập thể dục đối với sức khỏe thể chất đã được biết đến từ rất lâu. Thậm chí ở Trung Quốc còn có cả chương trình Tai Chi (Thái cực quyền) quốc gia nhằm nâng cao sức khỏe cộng đồng và giảm tải cho hệ thống y tế. Ngày nay, nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng tinh thần có thể ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất, và sức khỏe thể chất lại tác động đến sức khỏe não bộ. Cụ thể là trầm cảm và căng thẳng sẽ cản trở hoạt động của hệ miễn dịch, khiến cơ thể dễ bị nhiễm trùng và mắc nhiều loại bệnh; nếu tích cực rèn luyện thể chất thì tình trạng trầm cảm cũng sẽ thuyên giảm.

Một nghiên cứu đã được tiến hành trên 156 bệnh nhân (độ tuổi từ 50 đến 77) bị trầm cảm nặng. Họ được chia làm ba nhóm. Một nhóm được điều trị bằng thuốc, một nhóm được khuyến khích tập thể dục, và nhóm còn lại được điều trị kết hợp cả thuốc và tập thể dục. Nhóm tập thể dục đã đạp xe, đi bộ hoặc chạy bộ 3 lần mỗi tuần, mỗi lần 30 phút. Khi kiểm tra kết quả, các nhà nghiên cứu rất ngạc nhiên khi cả ba nhóm đều có xu hướng cải thiện tình trạng của họ. Điều này cho thấy tập thể dục cũng có hiệu quả tương tự như dùng thuốc trong việc điều trị trầm cảm.

“Chất sống” được sản sinh từ quá trình luyện tập thể dục!

Tập thể dục đặc biệt tốt cho não bộ vì nó giúp sản sinh ra hợp chất nuôi dưỡng tế bào thần kinh neurotrophin (brain-derived neurotrophic factors – BDNFs). Những chất này thúc đẩy hình thành những liên kết mới và các tế bào não.

Tập thể dục cũng làm tăng lượng serotonin trong não, một chất dẫn truyền thần kinh khơi dậy niềm hân hoan, phấn chấn. Đây có thể là một trong những nguyên nhân lý giải vì sao những người rèn luyện thể chất thường cảm thấy vui vẻ, lạc quan và tự tin hơn.

Tập thể dục chắc chắn sẽ giúp bạn sống tốt hơn, tích cực hơn và khỏe mạnh hơn. Đã có các nghiên cứu chỉ ra mối liên quan trực tiếp giữa quá trình lão hóa của bộ não và sức khỏe tinh thần. Một nghiên cứu quan trọng được tiến hành trên 5.000 đàn ông và phụ nữ trên 65 tuổi đã cho thấy những người tập thể dục thường xuyên ít có biểu hiện suy giảm hoạt động tinh thần hay tiến triển bệnh Alzheimer và các bệnh tương tự. Bên cạnh đó, càng tập thể dục nhiều thì lợi ích nhận được càng lớn, đặc biệt đối với nữ giới. Những người gần như chưa tập thể dục bao giờ sẽ có nguy cơ tiến triển bệnh Alzheimer gấp đôi so với những người tập thể dục ít nhất ba lần mỗi tuần. Thậm chí những bài rèn luyện thể chất nhẹ nhàng cũng giúp giảm đáng kể nguy cơ mắc Alzheimer khi về già.

Một nghiên cứu khác nhằm đánh giá lợi ích của việc đi bộ thường xuyên cũng được thực hiện. Trưởng nhóm nghiên cứu Kristine Yaffe đã cùng các đồng nghiệp ở San Francisco tiến hành theo dõi một nhóm bao gồm 6.000 phụ nữ trong 8 năm, giám sát chức năng lưu trữ thông tin của trí não và các chức năng tinh thần khác. Kết quả cho thấy những người ít đi bộ nhất bị suy giảm tới hơn 50% các chức năng trí não so với những người đi bộ nhiều nhất. Hơn thế, Yaffe còn phát hiện ra rằng dù sức khỏe tinh thần của bạn đang ở tình trạng nào thì bạn vẫn có thể thu nhận lợi ích từ việc đi bộ và các hoạt động rèn luyện thể chất. Chỉ cần đi bộ thêm khoảng 1,6 km mỗi tuần có thể giúp giảm tới 13% nguy cơ bị suy giảm nhận thức.

TRÍ NÃO DIỆU KỲ!

Tập thể dục trong tâm trí

Một nghiên cứu thực hiện tại Bệnh viện Cleveland ở Hoa Kỳ cho

thấy không chỉ những bài tập thể lực vận dụng cơ bắp mới có thể cải thiện sức khỏe não bộ mà tâm trí bạn cũng có thể tăng cường sức khỏe cơ bắp bằng việc tập luyện... trong suy nghĩ.

Suốt 12 tuần, bác sĩ Vinoth Ranganathan đã yêu cầu 30 thanh niên khỏe mạnh thường xuyên nghĩ đến việc di chuyển một ngón tay hay một khuỷu tay nhưng không thực sự di chuyển chúng. Thật ngạc nhiên, sau ba tháng thực hiện yêu cầu, những người này nhận thấy ngón tay mà họ thường xuyên nghĩ tới mạnh hơn gấp 1/3 lần; trong khi đó, những người liên tục nghĩ đến việc vận động khuỷu tay cũng nhận thấy nó mạnh hơn 13%. Ranganathan tin rằng sức mạnh cơ bắp tăng lên vì bộ não học được cách truyền tín hiệu giúp cơ bắp phối hợp với não tốt hơn chứ cơ bắp không thực sự mạnh lên.

Về lý thuyết, tập thể dục giúp cải thiện lưu thông máu, từ đó sẽ làm tăng lượng oxy và glucose đưa đến não để tiếp thêm năng lượng, cũng như những chất hóa học mà não cần. Đồng thời, quá trình này còn giúp loại bỏ các chất thải hiệu quả hơn.

Khởi động

Bây giờ bạn đã biết lợi ích của việc tập thể dục đối với bộ não rồi. Cũng không hề thừa nếu bạn hỏi qua ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu một chương trình luyện tập.

Ngoài ra, một điều cần làm trước khi bắt đầu là bạn nên xem xét bốn khía cạnh chính yếu trong rèn luyện thể chất:

1. Tư thế tự chủ
2. Thể dục Aerobic
3. Tính linh hoạt
4. Thể lực

TƯ THẾ TỰ CHỦ

Tư thế tự chủ chính là phong thái thanh nhã, đường hoàng. Khi đó, cơ thể bạn hoàn toàn cân đối – tất cả các cơ, khớp và cơ quan đều ở đúng vị trí – nhờ đó dòng chảy năng lượng sẽ lan truyền khắp cơ thể. Hiểu một cách đơn giản, tập thể dục/vận động với *tư thế tự chủ* – tức là với sự thẳng bằng, điểm tĩnh – sẽ giúp gia tăng đáng kể lợi ích của động tác, đồng thời hạn chế tối đa nguy cơ chấn thương và căng đau – đặc biệt quan trọng đối với người lớn tuổi.

Giá trị của *tư thế tự chủ* lần đầu tiên được phát hiện thông qua công trình của Matthias Alexander, người khai mở *Kỹ thuật Alexander*. Bạn có thể kiểm tra nhanh *tư thế chủ động* của chính mình ở bất cứ nơi đâu, vào bất cứ lúc nào, dù bạn đang làm gì, bằng cách tự hỏi:

1. Tôi đang khòm lưng xuống?
2. Tôi đang đổ người về phía trước hoặc ngửa đầu ra sau?
3. Tôi đang gồng căng cơ vai hoặc rụt vai?
4. Tôi đang gồng cứng khớp xương nào đó?
5. Tôi đang nửa nằm nửa ngồi trên ghế?
6. Tôi đang hít thở quá nhẹ và nông, hoặc thở quá sâu và căng đầy lồng ngực?

Nếu nhận thấy cần phải cải thiện tư thế của mình theo hướng tự chủ hơn, bạn chỉ cần thư giãn, thả lỏng một lúc, tạm ngừng việc đang làm, rồi điều chỉnh tư thế của mình theo *Tư thế Kiểm soát Căn bản của Alexander*:

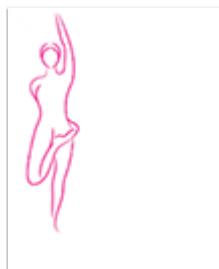
1. Thả lỏng cơ cổ, để cổ xoay tự do
2. Giữ thẳng đầu
3. Điều chỉnh tư thế – mở rộng vai
4. Hít thở đều và nhẹ, tập trung giảm gồng căng ở bất kỳ vùng nào trên cơ thể





Cách có thể giúp cải thiện nhanh *tư thế tự chủ* là trong suốt cả ngày, cứ chốc chốc bạn lại để ý đến tư thế của mình. Mất một chút thời gian để kiểm tra tư thế và điều chỉnh lại. Chẳng bao lâu bạn sẽ thấy tư thế của mình cân bằng hoàn hảo một cách tự nhiên.

Nếu bạn cần một chút cảm hứng, hãy đặt quanh nhà hay văn phòng làm việc một số tranh ảnh mô tả tư thế của con người hoặc động vật, chẳng hạn như vũ công hoặc những con thú họ mèo to lớn. Mà tại sao không tìm thêm một sở thích mới và lành mạnh khác nữa? Những hoạt động giúp duy trì *tư thế tự chủ* bao gồm:



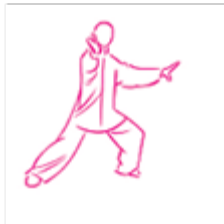
1. Yoga

2. Kỹ thuật Alexander



3. Khiêu vũ/Múa

4. Thái cực quyền và Khí công



5. Aikido và các môn võ thuật khác



LUYỆN TẬP AEROBIC

Thể dục Aerobic, thể dục hiếu khí, là hình thức luyện tập kích thích tim và phổi hoạt động đủ lâu để tạo ra những chuyển biến có lợi cho cơ thể. Đi dạo, chạy bộ, đạp xe và bơi lội đều là các hoạt động Aerobic. Tất cả các loại hình thể dục này đều giúp “đốt” oxy đến mức tối đa, đồng thời mang lại vô số lợi ích cho bộ não cũng như cho cơ thể.

Các nghiên cứu tại Viện Salk đã chỉ ra rằng chạy bộ có thể làm tăng khả năng sống của các tế bào não ở những con chuột mắc bệnh tương tự như Alzheimer, và hoạt động rèn luyện thể chất này thực sự có khả năng kích thích tăng trưởng các tế bào não ở người.

Để duy trì sức khỏe với Aerobic, bạn chỉ cần luyện tập bốn lần mỗi tuần và tối thiểu 30 phút mỗi lần. Mỗi buổi tập bao gồm ba phần:

- 5 phút khởi động
- 20 phút luyện tập
- 5 phút căng giãn, thả lỏng gân cốt

Đi bộ, khiêu vũ, bơi lội và chạy bộ là những hình thức luyện tập đơn giản mà bạn nên áp dụng. Chương trình *7 Tuần Duy trì Năng lực Não bộ* sẽ giúp bạn thiết lập thời gian biểu cho việc rèn luyện thể chất. Còn ngay lúc này, hãy khởi động từ từ và nhẹ nhàng. Bạn sẽ sớm cảm nhận được lợi ích cả về tinh thần lẫn thể chất!

Nghiên cứu được tiến hành bởi bác sĩ James Blumath tại Trung tâm Y tế Đại học Duke cho thấy chỉ cần nửa tiếng tập *Aerobic* (ba lần mỗi tuần) là có thể tăng cường trí nhớ và sức khỏe tinh thần của mọi người ở mọi lứa tuổi – đáng kể nhất là người trung niên và người già. Hơn nữa, đây không chỉ là sự cải thiện tức thời mà còn mang lại hiệu quả về lâu về dài!

TÍNH LINH HOẠT

Linh hoạt nghĩa là có thể vận động dễ dàng và thoải mái. Khi cơ thể cử động linh hoạt, oxy được đưa lên não nhiều hơn, giúp tăng cường sức khỏe tinh thần. Căng giãn cơ thể theo mọi hướng là một trong những hoạt động thể chất linh hoạt nhất mà bạn có thể thực hiện nhanh chóng và dễ dàng mỗi ngày.

Những động tác xây dựng *tư thế tự chủ* cũng giúp gia tăng tính linh hoạt cho cơ thể. Giai đoạn khởi động và thả lỏng của các loại hình thể dục *Aerobic* cũng có tác dụng tương tự.

THỂ LỰC

Nâng cao thể lực là một phần quan trọng trong việc rèn luyện thể chất. Nó tăng cường sức mạnh cơ bắp, điều chỉnh cơ thể, giúp bạn cảm thấy khỏe khoắn, đồng thời duy trì sức khỏe toàn diện.

Tại trường Đại học Tufts ở Hoa Kỳ, những người sống trong trại dưỡng lão có độ tuổi từ 86 đến 96 đã thực hiện chương trình tập tạ trong tám tuần. Kết quả là tất cả những người tham gia đều gia tăng đáng kể về thể lực, đồng thời cải thiện trạng thái cân bằng. Chương trình tập tạ được tiếp tục với tạ tay hoặc máy tập đã cải thiện bệnh viêm khớp, tăng độ chắc của xương, thậm chí còn cải thiện tình trạng kém nhạy với *insulin* ở những bệnh nhân bị tiểu đường tuýp 2.

Để tăng cường sức khỏe cơ bắp, bạn cần tập thể dục bốn lần mỗi tuần, mỗi lần từ 20 đến 60 phút, tùy thuộc vào từng loại cơ bắp. Bạn có thể tự tập tại nhà, đến phòng tập gym hoặc tham gia vào một lớp thể dục. Vừa tập luyện vừa tiếp xúc, làm quen với nhiều người mới cũng sẽ mang lại cho bạn những lợi ích về mặt xã hội.

TRÍ NÃO DIỆU KỲ!

Bộ não & Cơ bắp

Tế bào thần kinh vận động liên kết não bộ với các cơ để truyền lệnh cơ cơ; còn tế bào thần kinh cảm giác kết nối não bộ với các cơ

để cung cấp thông tin phản hồi. Tế bào thần kinh liên lạc với từng cơ thông qua chất dẫn truyền thần kinh có trong khớp thần kinh, bao gồm *acetylcholine* (thu phát tín hiệu ghi nhớ và tập trung) và *dopamine* (thu nhận thông tin phản hồi).

Hoạt động cơ bắp và chức năng não bộ thực sự có mối liên hệ mật thiết với nhau. Ví dụ, nhiều nhân viên mát-xa đã chứng thực rằng những kỹ thuật mát-xa sâu có thể kích hoạt những ký ức giàu cảm xúc đã bị lãng quên lâu ngày.

LUYỆN TẬP “TRỌN GÓI”

Một số loại hình thể dục có thể cải thiện cả bốn yếu tố: tư thế tự chủ, “đốt” oxy hiệu quả, rèn sự linh hoạt và thể lực. Không chỉ thế, những bài tập toàn diện này cũng rất thú vị, như:

1. đi bộ



2. chạy bộ



3. bơi lội



4. khiêu vũ/múa





5. chèo thuyền



6. Aikido và các môn võ thuật khác

Dù bạn chọn hình thức luyện tập nào thì hãy đảm bảo rằng nó sẽ trở thành một phần trong cuộc sống thường nhật của bạn. Những loại hình vận động này không chỉ hạn chế sự “già hóa” của bộ não mà còn giúp bạn khỏe mạnh hơn, lạc quan hơn và tự tin hơn.

Chương 2

BỒI BỔ TRÍ NÃO

Hãy cho tôi biết bạn ăn gì, tôi sẽ cho biết bạn là ai.

Anthelme Brillat-Savarin,

Luật sư & Chính trị gia sành ăn người Pháp thế kỷ 18

NGUỒN NHIÊN LIỆU CHO NÃO BỘ

Bộ não chúng ta cần được nạp năng lượng dưới dạng glucose; cần chất đạm để hình thành các tế bào thần kinh; cần chất béo để bảo vệ các tế bào thần kinh; và cần cả các loại vitamin, khoáng chất để sản sinh các hợp chất quan trọng, như chất dẫn truyền thần kinh. Để đáp ứng nhu cầu này, chúng ta cần có một chế độ dinh dưỡng phù hợp và cân bằng.

Về lâu về dài, một chế độ ăn uống thừa đường có thể làm trì trệ hoạt động của não bộ vì phải thường xuyên điều chỉnh để thích ứng với lượng đường trong máu liên tục dâng cao. Nếu chúng ta nuôi cơ thể bằng chế độ ăn có hàm lượng đường cao thì cơ thể sẽ tự điều chỉnh để thích nghi bằng cách trở nên ít nhạy hơn với *insulin*. Tình trạng ít nhạy với *insulin* đồng nghĩa với việc các tế bào trong cơ thể, đặc biệt là tế bào não, bắt đầu thiếu đường và có thể bị chết vì “đói” đường.

Chế độ ăn uống nhiều đường gây hại đến nỗi các nhà khoa học phải lên tiếng rằng cách tốt nhất để bảo vệ não bộ tránh bị lão hóa là hạn chế lượng calo dung nạp. Cắt giảm lượng calo sẽ giúp giảm những tác hại gây ra bởi các gốc tự do. Gốc tự do góp phần không nhỏ trong quá trình lão hóa bằng cách gây tổn hại màng tế bào, protein và ADN, mà trong đó tế bào thần kinh là đối tượng cực kỳ dễ bị tổn thương.

Ngoài ra, hạn chế lượng calo hấp thu cũng khiến não bị căng thẳng nhẹ, làm sản sinh ra chất nuôi dưỡng tế bào thần kinh *neurotrophin* (BDNFs) giúp bảo vệ các tế bào thần kinh. Nhờ đó, bộ não sẽ được “lên dây cót”, chuẩn bị “hành trang” đối phó với tình trạng suy giảm trí lực và căng thẳng triền miên. Nhà thần kinh học người Baltimore, Mark Mattson, đã phát hiện ra rằng những động vật được nuôi với một chế độ ăn giảm calo sẽ có bộ não nhanh nhạy hơn vì chúng thường phải hoạt động trong tâm thế tìm kiếm nguồn thức ăn.

Trong khi ý kiến về chế độ ăn hạn chế calo vẫn gây nhiều tranh cãi thì đa số các nhà thần kinh học đều có chung quan điểm rằng hầu hết mọi người đều có thể cắt giảm lượng carbohydrate dung nạp vào cơ thể, hạn chế thực phẩm có chứa đường (đặc biệt là đường tinh luyện) và ăn nhiều carbohydrate phức hợp (như rau củ quả, ngũ cốc nguyên hạt).

CÁC LOẠI CHẤT BÉO CHÍNH

Chất béo là một trong những nguồn năng lượng được cung cấp thông qua chế độ ăn uống. Đây cũng là “chất liệu” hữu ích cho não bộ. Trên thực tế, 1/3 bộ não được cấu thành từ chất béo. Chất béo có khả năng cách điện rất tốt, do đó đóng vai trò quan trọng trong cấu tạo của màng bọc *myelin* phủ bên ngoài tế bào thần kinh, giống như dây điện được bọc trong lớp vỏ nhựa.

Có hai loại chất béo chính yếu nhận từ thực phẩm: chất béo bão hòa và chất béo không bão hòa.

- Chất béo thực vật đa phần là chất béo không bão hòa, có lợi cho sức khỏe vì chúng được sử dụng để tạo ra các hormone cần thiết, chẳng hạn như *prostaglandin*.
- Chất béo từ mỡ động vật chủ yếu là chất béo bão hòa, nếu ăn với lượng lớn thì có thể gây ra bệnh tim mạch và các loại bệnh khác.

Chất béo hiện được cho là nguyên nhân làm tiến triển bệnh Alzheimer vì chúng góp phần gây ra chứng béo phì, tăng nồng độ cholesterol trong máu và cao huyết áp. Hầu hết các chuyên gia đều khuyến cáo rằng mọi loại chất béo đều không nên chiếm quá 1/3 tổng lượng calo hấp thu.

THỰC PHẨM TỪ CÁ

Dầu cá rất giàu axit béo omega-3. Ngoài việc tốt cho sức khỏe thể chất (như giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim và đau khớp gây ra do

bệnh thấp khớp), hiện nay có nghiên cứu cho thấy dầu cá còn góp phần nâng cao sức khỏe trí não.

Axit béo omega-3 là dưỡng chất thiết yếu đối với bộ não ngay trong thời kỳ thơ ấu và cả lúc về già, giúp bộ não chống lại tình trạng lão hóa. Một nghiên cứu với sự tham gia của 4.000 người lớn tuổi ở Chicago cho thấy: những người ăn cá ít nhất một lần mỗi tuần, độ minh mẫn và trí nhớ sẽ suy giảm chậm hơn khoảng 10%; với nhóm người ăn cá hai lần mỗi tuần thì sự suy giảm độ minh mẫn và trí nhớ sẽ chậm hơn khoảng 13%.



Thực phẩm dành cho não bộ

Thực phẩm giúp sản sinh chất dẫn truyền thần kinh

Một số thực phẩm đóng vai trò rất quan trọng trong việc giúp bộ não sản sinh ra các chất dẫn truyền thần kinh. Thiếu hụt những tiền chất này trong chế độ ăn có thể dẫn đến suy giảm các chức năng thần kinh. Các thực phẩm này bao gồm:

1. axit aspartic (có trong đậu phộng, khoai tây, trứng và ngũ cốc),



được dùng để tạo ra aspartate

2. choline (có trong trứng, gan động vật và đậu nành), được dùng



để tạo ra acetylcholine

3. axit glutamic (có trong bột mì và khoai tây), được dùng để tạo

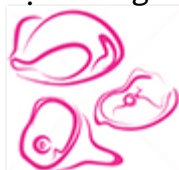


ra glutamate

4. phenylalanine (có trong củ dền, đậu nành, hạnh nhân, trứng,



thịt và ngũ cốc), được dùng để tạo ra dopamine



5. tryptophan (có trong trứng, thịt nạc, cá, chuối, đậu phộng, chà là, sữa chua, sữa và phô-mai), được dùng để tạo ra serotonin



6. tyrosine (có trong thịt, cá và các loại đậu đỗ), được dùng để tạo



ra noradrenalin

Có nhiều loại axit béo omega khác ngoài omega-3, điển hình là omega-6. Omega-6 đôi khi được cho là loại axit béo “xấu” trong khi omega-3 là loại axit béo “tốt”. Nhưng axit béo omega-6 (được tìm thấy trong các thực phẩm như dầu thực vật, trứng, thịt gia cầm và các loại ngũ cốc) có thể giúp duy trì làn da khỏe mạnh và hỗ trợ chức năng đông máu.

Điều cần lưu ý là nên duy trì sự cân bằng thích hợp giữa omega-3 và omega-6. Chế độ ăn uống hiện đại đã và đang quá lạm dụng omega-6 thông qua việc gia tăng sử dụng dầu thực vật trong nấu ăn và chế biến thực phẩm, trong khi đó lại thiếu omega-3 vì chúng ta có xu hướng ăn cá ít dầu, ít béo hơn. Chính sự mất cân đối ấy mới gây ra vấn đề.

TRÍ NÃO DIỆU KỲ!

Loài người đánh bại loài khỉ không đuôi *Homo* bằng cách ăn cá?

Một số nhà khoa học, trong đó có Giáo sư Michael Crawford, Viện trưởng Viện Hóa học Não bộ và Dinh dưỡng Con người tại Luân Đôn, tin rằng thói quen ăn cá đã giúp *Homo* trở thành *Homo sapiens* (Người thông minh) – nói cách khác, ăn cá đã khiến cho loài người chúng ta trở nên thông minh. Ăn thịt và rau không giúp cho bộ não phát triển được như thế cho dù kích thước não có to nhỏ thế nào đi nữa. Khi loài người bắt đầu sống gần biển và ăn hải sản, số lượng kết nối giữa các tế bào thần kinh gia tăng mạnh đến mức năng lực trí não của loài người đã có một bước tiến nhảy vọt.

CÁC CHẤT BÉO NGUY HẠI

Có một loại chất béo không bão hòa thực sự rất xấu, đó là *chất béo chuyển hóa* (*trans fat*). Trong tự nhiên, chất béo chuyển hóa được tìm thấy với hàm lượng nhỏ trong thịt và các sản phẩm từ sữa. Ngày nay, nguồn chất béo chuyển hóa trong chế độ ăn uống chủ yếu đến từ các loại dầu thực vật được làm cô đặc qua quá trình hydro hóa. Loại chất béo được hydro hóa này hiện có trong hầu hết các thực phẩm chế biến với số lượng lớn (như margarine, bơ đậu phộng...).

Các nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng chất béo chuyển hóa có khả năng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim nhiều hơn chất béo bão hòa, đồng thời làm giảm nồng độ cholesterol “tốt” (HDL) và tăng nồng độ cholesterol “xấu” (LDL) trong máu. Hiện nay các nhà khoa học vẫn đang tìm bằng chứng để chứng minh rằng chất béo chuyển hóa còn có thể gây ảnh hưởng xấu đến não bộ: chúng đẩy loại chất béo tốt (như omega-3) ra, làm cho màng tế bào dày và cứng hơn khiến cho việc tiếp nhận các chất dẫn truyền thần kinh kém hơn.

Đây chính là lý do bạn nên cắt giảm sử dụng các loại thực phẩm chế biến sẵn, thực phẩm đóng hộp và bánh nướng càng nhiều càng tốt.

CÁC CHẤT DINH DƯỠNG TỐT CHO TƯ DUY & CẢM XÚC

Vitamin là dưỡng chất rất quan trọng đối với sức khỏe, dù chỉ cần một lượng nhỏ mỗi ngày. Thiếu hụt bất kỳ loại vitamin nào cũng có thể gây hại cho cơ thể. Đối với não, vitamin nhóm B đặc biệt quan trọng, giúp giảm nồng độ *homocysteine* – một loại protein trong máu có liên quan đến bệnh tim, cũng như bệnh Alzheimer và các chứng mất trí nhớ khác. Axit folic (vitamin B9) cũng có thể giúp ngăn ngừa bệnh Alzheimer vì loại vitamin này có nhiệm vụ xử lý các axit béo trong não.

Ngoài ra, các vitamin nhóm B đôi khi còn được mệnh danh là “chất dinh dưỡng tốt cho tư duy và cảm xúc” vì chúng đóng vai trò quan trọng trong việc nuôi dưỡng hệ thần kinh. Có ít nhất mười loại vitamin nhóm B phối hợp cùng nhau để giữ cho “đường dây” liên lạc giữa các tế bào thần kinh luôn đạt tốc độ cao. Nhiều loại trong số đó còn giúp hình thành các chất dẫn truyền thần kinh.

Thiếu hụt vitamin nhóm B gây ra rất nhiều bệnh lý về não. Thiếu vitamin B1 kéo dài có thể dẫn đến chứng loạn thần kinh và làm suy giảm trí thông minh. Bổ sung vitamin B3 có tác dụng hữu ích đối với chứng đau nửa đầu và đau đầu, cũng như từng được dùng để điều trị chứng tâm thần phân liệt. Vitamin B5 đôi khi được biết đến với tên gọi “vitamin chống căng thẳng” vì nhiệm vụ của nó là kiểm soát *adrenalin*. Vitamin này còn có thể giúp tăng cường trí nhớ.

Một loại vitamin nhóm B được quan tâm đặc biệt vì có liên quan đến quá trình lão hóa của bộ não, đó là vitamin B12, giúp hình thành màng bọc *myelin* nhằm cách ly các dây thần kinh. Nhiều nghiên cứu cho thấy những người bị bệnh Alzheimer thường là những người bị suy giảm hàm lượng B12. Ngày càng có nhiều bằng chứng khẳng định vitamin B12 không chỉ có khả năng phòng tránh Alzheimer mà còn giúp cải thiện trí nhớ.

Khi “có tuổi”, khả năng hấp thu vitamin B12 từ thực phẩm sẽ bị giảm sút – nhất là khi chúng ta sử dụng quá nhiều các loại thuốc kháng axit hoặc uống bia rượu thường xuyên. Theo thống kê, cứ mỗi 200 người cao tuổi thì có một người thiếu dịch tiết dạ dày để hấp thụ vitamin B12. Với những trường hợp này, bác sĩ có thể sẽ khuyến cáo nên tiêm B12 để bù đắp lượng thiếu hụt. Một số bác sĩ cũng khuyến cáo những người trên 50 tuổi nên ăn các thực phẩm tăng cường vitamin B12.

Tuy nhiên, đối với nhiều người thì hàm lượng B12 hấp thụ thông qua chế độ ăn uống là đã đủ. Thực vậy, tăng hàm lượng B12 trong

chế độ ăn có thể giúp bạn điều chỉnh những sai sót trong bộ nhớ và cả những vấn đề lặt vặt liên quan đến sự điều phối, cân bằng. Đôi khi, bạn chỉ cần ăn nhiều cá, nội tạng động vật, thịt heo và trứng; đồng thời, vì vitamin B12 cần phối hợp với axit folic để có thể hoạt động tốt nên bạn cũng cần ăn những thực phẩm giàu axit folic như chuối, cam, chanh, các loại rau lá xanh và đậu lăng.

Thực phẩm dành cho não bộ

Nguồn cung cấp vitamin nhóm B:

1. B1 (*thiamine*): ngũ cốc nguyên hạt, các sản phẩm ngũ cốc ăn liền được bổ sung thêm vitamin B1 và thịt heo



2. B5 (*axit panthothenic*): thịt, cá, ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu và rau củ quả



3. B6 (*pyridoxine*): thịt gà, cá, thịt heo, gan và thận động vật, các loại hạt có dầu và các loại đậu



4. B12 (*cyanocobalamin*): trứng, thịt và cá



5. B9 (*axit folic*): các loại rau lá xanh, chuối, cam, chanh, dưa lưới, dâu tây và đậu lăng



SỨC MẠNH CỦA KHOÁNG CHẤT

Bên cạnh vitamin, một số loại khoáng chất cũng rất cần thiết cho sức khỏe của não bộ.

Canxi, cần thiết cho sự chắc khỏe của xương, cũng đóng vai trò quan trọng trong việc dẫn truyền các tín hiệu thần kinh – tương tự như kali và natri.

Kẽm cũng rất quan trọng cho chức năng của não. Bạn có thể bị thiếu hụt kẽm nếu chế độ ăn quá dư thừa chất sắt, hoặc trong trường hợp bạn hút thuốc, uống rượu bia hoặc căng thẳng, bởi khi đó lượng kẽm mà bạn hấp thu qua thức ăn mỗi ngày sẽ bị triệt tiêu.

Ngoài ra, thành phần quan trọng và cần thiết cho việc nâng cao sức khỏe bộ não còn có mangan, đồng và selen – tuy nhiên chỉ cần một lượng nhỏ là đủ.

Thực phẩm dành cho não bộ

Nguồn cung cấp khoáng chất:

1. Ma-giê: ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu đỗ, các loại hạt có dầu
2. Kali: quả mơ, quả bơ, chuối, dưa hấu, bưởi, kiwi, cam, dâu tây, mận, khoai tây, các loại đậu, thịt, cá



3. Canxi: cá (ăn luôn xương), hạt vừng/mè
4. Kẽm: hàu, thịt đỏ, đậu phộng, hạt hướng dương



5. Selen: thịt, cá, hạt Brazil, quả bơ, đậu lăng
6. Mangan: các loại hạt có dầu, ngũ cốc, gạo lứt, các loại đậu
7. Đồng: nội tạng động vật, hải sản có vỏ cứng (hàu, tôm, cua...), các loại hạt có dầu, nấm, ca cao



CÀ-RI TỐT CHO TƯ DUY

Những nghiên cứu của Greg Cole thuộc trường Đại học Quốc tế UCLA đã chứng minh cà-ri cũng tốt cho não bộ y như các loại cá nhiều mỡ vậy. Nhóm của Cole phát hiện ra rằng những con chuột được tiêm dầu omega-3 (có thành phần DHA) dù liều lượng rất ít cũng được bảo vệ phần nào khỏi chứng Alzheimer. Sau đó, nhóm nghiên cứu cho những con chuột này ăn cùng một lượng chất *curcumin*, hợp chất có trong nghệ (một thành phần của bột cà-ri). Họ nhận thấy *curcumin* cũng có tính năng phòng tránh Alzheimer tốt như DHA.

Thực phẩm dành cho não bộ

Nước

Cơ thể chúng ta bao gồm khoảng 75% nước, do đó nước đóng vai trò cực kỳ quan trọng đối với hoạt động của mọi bộ phận, kể cả bộ não. Uống nhiều nước sẽ giúp cho thể chất và tinh thần đều khỏe mạnh. 2 lít nước (hoặc 8 ly nước) uống cách khoảng trong suốt ngày dài là liều lượng lý tưởng nhất, đồng thời cần kết hợp với các hoạt động thể chất phù hợp.

ĂN RAU XANH!

Ông bà cha mẹ thường bảo chúng ta phải ăn nhiều rau xanh, và giờ đây các nghiên cứu đã tìm ra được nguyên nhân. Một nghiên cứu kéo dài 10 năm với sự tham gia của 13.000 nữ điều dưỡng

người Mỹ ở độ tuổi 60 đã cho thấy những người ăn nhiều rau củ quả thì rất ít bị suy giảm trí nhớ và khả năng linh hoạt kiến thức. Thật vậy, những người càng ăn nhiều rau củ quả càng thực hiện các bài kiểm tra tốt hơn. Loại rau tốt nhất là bông cải, xà lách và cải bó xôi.



RƯỢU VANG ĐỎ, ĐỎ!

Khoa học gia người Ý Alessandro Cellini nhận thấy rằng những con cá được tiêm *resveratrol* (thành phần chính của rượu vang đỏ) với liều lượng cao có khả năng sống lâu hơn 60%. Trong khi những con cá khác chết ở tuần tuổi thứ 12 thì những con cá được tiêm *resveratrol* vẫn nhanh nhẹn chẳng khác gì những con cá con. Chất *resveratrol* dường như có thể bảo vệ các tế bào não cá chống lại sự lão hóa.

Những nghiên cứu tương tự cũng chỉ ra rằng *resveratrol* là một chất chống oxy hóa, bảo vệ tế bào bằng cách truy quét các gốc tự do, trong khi những nghiên cứu khác cho thấy hợp chất này thật sự có khả năng kích thích các tế bào thần kinh phát triển trở lại. Một nhóm các nhà nghiên cứu cho rằng uống 1 hoặc 2 ly rượu vang đỏ mỗi ngày có thể làm tăng các kết nối thần kinh gấp 7 lần. Chất này còn có thể bảo vệ cơ thể chống lại chứng Alzheimer. Quả là một tin tốt lành! Thật đáng để nâng ly chúc mừng!



Chương 3

TRIỆT TIÊU CĂNG THẲNG, CHỮA LÀNH TRÍ NÃO

Khi căng thẳng, hãy mạnh mẽ và can đảm lên!

Horace

CĂNG THẲNG & LÃO HÓA

Phản ứng đầy căng thẳng có thể trở thành vấn đề nếu bạn luôn bị kích động, trong khi sự việc chẳng có gì to tát và không thực sự nguy hiểm, chẳng hạn như khi bạn lỡ một chuyến tàu hay đường truyền Internet bị “rớt”.

Khi phản ứng căng thẳng xảy ra, các kích thích tố “căng thẳng” bắt đầu phát tác – và vì không có nơi nào để thoát ra nên sẽ dẫn đến tình trạng căng thẳng kinh niên. Đây là điều bạn cần phải tránh.

Căng thẳng kinh niên có thể gây ra những tác động xấu lên cơ thể, và còn ảnh hưởng đến tốc độ lão hóa của não bộ. Tình trạng lão hóa khiến cho các tế bào não trong vùng *hồi hải mã* phản ứng kém với *cortisol*, và do đó ít có khả năng kiểm soát nồng độ của các kích thích tố “căng thẳng”.

Căng thẳng và lão hóa tựa như hai mặt của cùng một đồng xu: căng thẳng khiến não lão hóa, và các dấu hiệu căng thẳng kinh niên thường không tách bạch với các dấu hiệu lão hóa nên rất khó phân biệt. Trong các thí nghiệm ở động vật, nồng độ *cortisol* tăng do căng thẳng cũng có tác hại tương tự đối với não bộ chẳng khác nào quá trình lão hóa. Ngoài ra, tiếp xúc lâu dài với *glucocorticoid* cũng làm giảm khả năng định tuyến lại các kết nối đến các tế bào

não khác hoặc tạo ra những tế bào não mới. Vấn đề này đặc biệt nghiêm trọng đối với *hồi hải mã*, vùng não giữ vai trò sắp xếp ký ức. Căng thẳng quá mức có thể gây trở ngại cho trí nhớ của bạn. *Glucocorticoid* với hàm lượng cao có thể giết chết các tế bào não trên động vật thí nghiệm, và hiện tượng này được cho là cũng xảy ra tương tự ở người.

Đây là lý do vì sao giảm căng thẳng cũng là một phần thiết yếu trong việc ngăn bộ não chậm lão hóa, đồng thời bảo vệ trí nhớ của bạn.

TRÍ NÃO ĐIỀU KỲ!

Lo lắng có thể khiến bộ não già đi?

Nghiên cứu gần đây cho thấy những người hay lo lắng thường dễ bị sụt giảm trí nhớ và các chức năng thần kinh khi về già, đặc biệt là dễ mắc bệnh Alzheimer. Bác sĩ Robert Wilson làm việc tại Trung tâm Điều trị Alzheimer ở Chicago đã theo dõi một nhóm gồm các nữ tu, linh mục và sư thầy lớn tuổi trong vòng 5 năm. Ông thấy những người ghi điểm cao trong những bài kiểm tra về chứng loạn thần kinh thường có nguy cơ mắc Alzheimer cao gấp 2 lần so với những người ghi điểm thấp. Những người ghi điểm cao cũng có khả năng suy giảm trí nhớ nhiều hơn, ngay cả khi căn bệnh Alzheimer không tiến triển.

“Nếu bạn hỏi tôi bí quyết quan trọng nhất để sống thọ, tôi sẽ nói rằng đó là tránh lo lắng, căng thẳng và áp lực. Và nếu bạn không hỏi, tôi vẫn phải nói.”

George F. Burns

(Nghệ sĩ hài kịch người Mỹ, 1896 – 1996)

TẬP TRUNG VÀO MẶT TÍCH CỰC

Một trong những cách tốt nhất để giữ bình tĩnh và tập trung là nhìn vào mặt tươi sáng trong mọi hoàn cảnh – hướng đến giải pháp chứ đừng quá lưu tâm đến vấn đề. Nếu bạn có khuynh hướng xem những cái nắc cụt nhỏ là thảm họa thì bạn sẽ có xu hướng phản ứng đầy căng thẳng trước những chuyện lặt vặt. Nếu bạn luôn phóng đại tính nghiêm trọng của vấn đề – chẳng hạn như lo lắng: *“Nếu trễ thời hạn thì mình sẽ không được nhận lương; và nếu không nhận được lương thì không có tiền để sửa ống nước; và nếu không có tiền sửa ống nước thì làm sao vệ sinh nhà cửa sạch sẽ; và nếu nhà cửa không sạch sẽ...”* – năng lực tư duy quý giá của bạn sẽ

bị phung phí và kéo dài trạng thái lo âu, phiền muộn trong khi bạn hoàn toàn có thể giải quyết nó. Các nhà tâm lý học gọi hiện tượng này là *catastrophizing* hay *bi kịch hóa*.

Hãy trả lời bài trắc nghiệm sau – “*Có*” hoặc “*Không*” – để biết bạn có phải là người lạc quan về cuộc sống hay không.

1. Tôi yêu thích bản thân mình.
2. Tôi đáng được yêu mến.
3. Tôi là người tốt.
4. Tôi biết điểm mạnh và điểm yếu của mình.
5. Tôi hiếm khi chỉ trích bản thân.
6. Tôi có quyền hạnh phúc như bất kỳ ai.
7. Tôi có khả năng tìm thấy hạnh phúc như bất kỳ ai.
8. Nếu thất bại, tôi luôn thử lại lần nữa.

Còn bây giờ hãy đọc những lời nhận xét sau:

1. Tôi thường nói “*Có ai thèm hỏi tôi đâu!*” hay “*Tôi luôn hiểu sai vấn đề!*”.
2. Tôi thường thấy có những hạn chế trong thành công của mình.
3. Chuyện này còn chưa xong thì chẳng yên tâm để xọ thêm việc khác.
4. Đôi khi tôi có thể “đi guốc trong bụng” họ!
5. Tôi thường nghĩ cuộc đời này chẳng công bằng chút nào.
6. Tôi thường nghĩ mọi người đang chỉ trích, phê bình lẫn nhau.

Trong trường hợp lý tưởng nhất, bạn nên trả lời “*Có*” cho hầu hết những câu khẳng định trong phần thứ nhất và “*Không*” cho hầu hết những câu ở phần thứ hai. Tuy nhiên, nếu kết quả ngược lại, tức là bạn trả lời “*Không*” cho hầu hết các câu trong phần thứ nhất và “*Có*” cho hầu hết các câu trong phần thứ hai thì bạn nên thực hiện những bước sau để phá vỡ thói quen suy nghĩ tiêu cực. Bạn có thể thay đổi bằng cách nào? Hãy bắt đầu với những ý tưởng cơ bản sau:

- Hãy nghĩ về một vài nhiệm vụ cực kỳ đơn giản mà bạn có thể làm mỗi ngày – lau gương phòng tắm hay dọn thùng rác chẳng hạn – hãy nhớ khen ngợi bản thân khi thực hiện những việc này. Quên đi những gì bạn không làm được. Ban đầu, chỉ làm những việc thật dễ thôi – càng dễ càng tốt.

- Trước khi đi ngủ, viết ra giấy hoặc nhớ lại 3 điều tốt đẹp đã diễn ra trong ngày.

- Tránh suy đoán về động cơ của người khác, chỉ phản hồi trước những gì họ nói và làm.

LUÔN MỈM CƯỜI

Một cách khác tuy đơn giản nhưng có thể nhanh chóng giảm căng thẳng là khơi dậy cảm giác hạnh phúc. Các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng thái độ tích cực có thể giảm phân nửa nguy cơ tim mạch ở những người lớn tuổi, thậm chí còn có thể giảm nguy cơ bị lãng tai do tuổi già. Một nghiên cứu về những người sống trăm tuổi ở New England cho thấy tất cả những người này đều có điểm chung là tinh thần lạc quan.

Có vẻ như thái độ lạc quan, tinh thần vui vẻ còn có khả năng bảo vệ não bộ chống lại các tác hại của quá trình lão hóa. Khi hạnh phúc, sự minh mẫn, nhanh nhẹn sẽ kéo dài lâu hơn – chỉ lý do này thôi cũng đủ để khiến mọi người mỉm cười!



Cảm nhận thành công

Người không bao giờ phạm lỗi sẽ không bao giờ có cơ hội trải nghiệm những điều mới mẻ.

Albert Einstein

Tất cả chúng ta đều có mục đích, tham vọng và mục tiêu, cho dù là chơi dương cầm hay nhảy điệu tăng-gô. Chúng ta đều biết rằng cần phải thực hiện những điều này từng bước một – học hỏi, sau đó luyện tập dần dần. Mục tiêu cuối cùng của từng giai đoạn là gì? Mục đích chính của tất cả các giai đoạn trong quá trình học hỏi là gì?

Tôi đã từng đặt ra câu hỏi này cho vô số học viên của tôi trong suốt 30 năm qua. Thật đáng lưu tâm, tất cả đều đưa ra câu trả lời gần như giống nhau: *“Để vượt qua mọi thử thách”*. Nghe có vẻ rõ ràng và chính xác đến nỗi hiếm có ai thắc mắc hay phản biện lại. Tuy nhiên, thực tế thì công thức cho sự thất bại và công thức cho những căng thẳng kinh niên sẽ “ám ảnh” trong tâm trí bạn suốt nhiều năm trời.

Bạn có thể thành công trong lần đầu tiên. Bạn có thể thành công trong lần thứ hai. Tuy nhiên, sớm hay muộn bạn cũng sẽ phải đối mặt với một trở ngại nào đó. Vượt qua trót lọt mọi thử thách có vẻ là điều khó khả thi.

Chìa khóa thành công là học cách làm việc theo như cách bộ não làm việc, và học theo cách mà bộ não học – tức là thông tin sẽ được phản hồi và điều chỉnh liên tục. Bạn không bao giờ thất bại, chỉ là bạn nhận được những thông tin phản hồi giúp bạn tiến bộ hơn mà thôi.

Sau đây là một chiến lược mang lại thành công, được đặt tên là TEFCAS:

1. Trial (Thử nghiệm)
2. Event (Sự kiện)
3. Feedback (Phản hồi)
4. Check (Kiểm tra)
5. Adjust (Điều chỉnh)
6. Success (Thành công)

Thử nghiệm: Bạn phải bắt đầu bằng cách *Thử* làm một điều gì đó, cho dù là ném banh trong không khí để tập trò tung hứng hoặc thử một kỹ năng máy tính mới.

Sự kiện: Khi bạn *Thử* làm một việc gì đó thì *Sự kiện* sẽ xảy ra. Bạn có thể làm rơi banh hoặc màn hình máy tính trở nên tối đen.

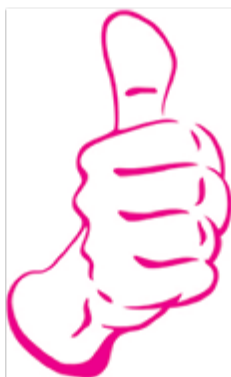
Phản hồi: Sự kiện sẽ cho bạn biết điều mà trước đó bạn không biết; nó sẽ cung cấp cho bạn *Thông tin Phản hồi* – ví dụ như bạn nhìn thấy tay bạn chụp hụt quả banh.

Kiểm tra: Bạn so sánh *Thông tin Phản hồi* với những gì bạn đã làm trước đó. Bộ não sẽ *Kiểm tra* xem bạn đã ném quả banh cao như thế nào.

Điều chỉnh: Dựa trên *Thông tin Phản hồi* và kết quả *Kiểm tra*, bạn sẽ *Điều chỉnh* chiến lược cho nỗ lực tiếp theo.

Thành công: Lần này bạn làm tốt hơn. Có thể bạn sẽ *Thành công* trong việc bắt quả banh. Dù vậy, đây vẫn chỉ là một *Thử nghiệm* khác, và với mỗi *Thử nghiệm* bạn sẽ có thêm *Sự kiện* và nhiều *Thông tin Phản hồi* hơn, *Kiểm tra* nhiều hơn và *Điều chỉnh* nhiều hơn. Chẳng hạn, bạn nhận thấy quả banh làm bạn đau tay khi chụp lấy nó; và thế là lần sau bạn tiếp tục *Điều chỉnh* kỹ thuật bắt banh để không bị đau nữa.

Bằng cách nghĩ về chiến lược 6 bước này, xem mỗi thất bại chỉ là những phản hồi cần thiết để giúp bạn kiểm tra, điều chỉnh và tiến bộ hơn, bạn có thể giảm thiểu căng thẳng và tận hưởng thành công!



ĐẶT MỤC TIÊU CHÍNH XÁC

Tôi sẽ yêu cầu bạn làm một việc gì đó – việc này có vẻ như chẳng dính dáng gì đến chuyện giảm căng thẳng... cứ kiên nhẫn đi, rồi tất cả sẽ được “bật mí”!

Tìm một nơi tĩnh lặng và ngồi yên trong vài phút, cố gắng hình dung về một ngày hoàn hảo của bạn trong vài năm tới với càng nhiều chi tiết càng tốt, từ lúc bắt đầu ngày mới cho đến cuối ngày. Những điều tưởng tượng ấy có thể kỳ lạ và tuyệt vời theo đúng ý bạn. Hãy thả sức bay bổng theo trí tưởng tượng! Chẳng hạn như, bạn đang sải mình trên bãi biển nhiệt đới, nhắm nháp một ly cocktail thơm ngon mát lạnh. Sao cũng được, hãy cứ để trí tưởng tượng của bạn thăng hoa!

Các chuyên gia “tham mưu” về cuộc đời thường nhắc đến sự cần thiết của việc đặt mục tiêu để có thể đạt được tiến bộ trong cuộc sống. Ngay bây giờ, hãy viết ra mục tiêu của bạn:

Bây giờ, hãy nghĩ về ngày hoàn hảo mà bạn đã tưởng tượng – những mục tiêu bạn đã đặt ra có giúp biến giấc mơ ấy thành hiện thực không?

Gống như nhiều người khác, có thể bạn cũng khá sốc vì mục tiêu của bạn dường như không giúp bạn tiến gần đến cái ngày hoàn hảo đó!

Trong cuốn sách *The Motivated Mind*, Raj Persaud đã đề cập đến một khách hàng của ông với mục tiêu cuộc sống là trở thành tiểu thuyết gia. Người khách hàng đó đã thất vọng tột cùng vì chưa bao giờ hoàn thành nổi một cuốn sách. Khi bác sĩ Persaud hỏi về một ngày hoàn hảo của anh ta thì chỉ toàn xuất hiện những hình ảnh: bãi biển nhiệt đới, ghi bàn thắng quyết định trong trận Chung kết World Cup và được đối xử như một người nổi tiếng. Hoàn toàn không có bóng dáng gì của văn chương ở đây. Rõ ràng là anh chàng không thực sự muốn trở thành tiểu thuyết gia. Những hình ảnh tưởng tượng ấy tiết lộ điều anh ta thực sự muốn. Vì thế, chẳng trách anh ta cảm thấy thất vọng và căng thẳng – thiết lập sai mục tiêu cuộc sống và do đó cảm thấy thất bại vì đã không đạt được chúng.

Câu chuyện mà bác sĩ Persaud đề cập đến có vẻ đúng với nhiều người chúng ta – thất bại trong việc xác định mục tiêu thực sự trong cuộc sống và cảm thấy căng thẳng khi cứ phải theo đuổi những mục tiêu mà chúng ta nghĩ là mình phải đạt được. Tuy nhiên, một khi biết mình thực sự muốn gì, chúng ta có thể thay đổi và đi đúng hướng. Và nhờ đó, cuộc sống sẽ trở nên ít căng

thẳng hơn.

Thư giãn

Thư giãn là một cách tuyệt vời để phòng tránh và giải tỏa căng thẳng. Không chỉ giúp cơ thể nghỉ ngơi, thư giãn còn giúp trí óc trở nên thư thái và phục hồi. Khi thư giãn, bộ não có cơ hội sắp xếp lại những thông tin mà bạn đã và đang sử dụng. Tương tự như công việc nhà, bộ não cũng cần phải sắp xếp thông tin một cách ngăn nắp để bạn có thể dễ dàng truy cập lại.

Vậy, khi nào thì bạn cần thư giãn? Nói chung, đó là khi bạn quá bận rộn để dừng lại và đã quên bém một số điều cần nhớ, do thông tin bị chất đống trong “thư viện” trí óc nên bộ não không thể tìm ra thông tin chính xác. Hoặc bạn đang điên cuồng chuẩn bị lên đường đi du lịch nước ngoài thì lo rằng có thể mình sẽ quên đem theo một cái gì đó quan trọng, hộ chiếu chẳng hạn!

Ngoài ra, căng thẳng quá mức cũng có thể cản trở khả năng tái hiện thông tin, vì tâm trí bạn chỉ chực nhảy qua nhảy lại giữa các nhiệm vụ hoặc thông tin mà không tập trung vào nhiệm vụ cần thực hiện ngay. Đầu óc thư thái sẽ có khả năng tập trung và thực hiện nhiệm vụ tốt hơn.

Vậy thì, làm thế nào để đạt được trạng thái thư giãn một cách tự nhiên mà không cần phải gắng sức?

HÍT THỞ THƯ GIÃN

Cách thư giãn nhanh và hiệu quả nhất là kiểm soát hơi thở. Khi căng thẳng và lo lắng, hơi thở của bạn trở nên nhanh và nông, khiến bạn càng dễ lo hơn. Bằng cách hít thở chậm và sâu, bạn có thể bình tĩnh, lắng dịu trở lại.

Nếu bạn nhận thấy mình dễ nổi giận vào một khoảng thời gian nào đó trong ngày, hoặc trước hay sau một sự kiện đầy áp lực (chẳng hạn như cuộc phỏng vấn hay buổi thuyết trình), hãy dành ra vài phút để hít thở thật sâu. Tốt hơn nữa là tập hít thở sâu nhiều lần trong ngày, rồi bạn sẽ thấy bình tâm và thoải mái hơn.

Với một số người, hát hoặc luyện giọng cũng là một cách rất hữu hiệu để tập kiểm soát hơi thở. Không chỉ rèn khả năng ca hát, việc luyện giọng còn giúp gia tăng tự tin, từ đó căng thẳng cũng được giải tỏa.

Để nhanh chóng lấy lại trạng thái, chỉ cần tập hít thở sâu 6 lần –

hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng, đếm thầm thật chậm từ 1 đến 7 cho mỗi hơi thở. Khi thực hiện, hãy tưởng tượng bạn đang bình tĩnh hết mức có thể.

THƯ GIÃN VỚI NHỮNG ĐỘNG TÁC CĂNG GIÃN

Khi có thời gian và không gian thích hợp để luyện tập, bạn hãy thử:

1. Đứng thẳng với hai chân dang rộng sao cho thật thoải mái, giữ tư thế đứng vững chãi.

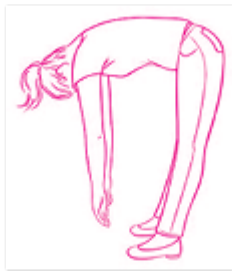
2. Nhẹ nhàng xoay đầu quanh cổ theo chiều kim đồng hồ, rồi xoay ngược lại.



3. Thả lỏng hai cánh tay và nhẹ nhàng xoay từ sau ra trước (quanh khớp vai) như cối xay gió, cứ tay này rồi đến tay kia.



4. Chống tay lên hông, cúi đầu xuống sàn và buông lỏng hai cánh tay. Lắc nhẹ người. Từ từ ngẩng đầu lên, hình dung bạn đang kéo từng đốt sống lên, bắt đầu với xương cụt và sau cùng chậm rãi ngẩng đầu lên.



5. Cúi người xuống một lần nữa, vòng tay ra sau đùi – như đang ôm lấy thân người. Hít vào bằng mũi, càng sâu càng tốt, tránh gây áp lực lên xương sườn. Thở ra bằng miệng và thư giãn. Hít thở 7 lần như thế này. Sau đó từ từ ngẩng đầu lên. Nếu bạn cảm thấy chóng mặt, hãy ngồi xuống nghỉ ngơi một lúc.

6. Nằm trên sàn nhà với bàn chân đặt trên ghế, kê đầu thoải mái trên gối. Hít vào bằng mũi, cố gắng “trải rộng” phần lưng dưới trên sàn. Chậm rãi thở ra bằng miệng, hình dung hơi thở của bạn chạm tới trần nhà. Bắt đầu thở ra bằng cách đếm một, hai, ba,... cho đến khi nào vẫn còn thở ra được.

7. Khi kết thúc, nhẹ nhàng trở người sang một bên, chậm rãi chuyển sang tư thế quỳ, rồi đứng thẳng dậy.

THIỆN

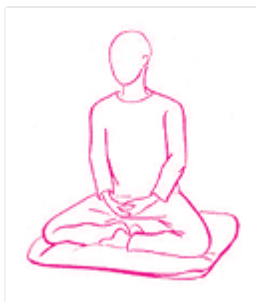
Thiền từ lâu đã là một phần của đời sống tâm linh, đặc biệt là ở châu Á. Nhưng hiện nay, ngày càng có nhiều người thực hành thiền ở các nước phương Tây vì thiền hiệu quả trong việc gia tăng bình yên tâm trí và giảm căng thẳng. Một số bằng chứng cho thấy hành thiền thường xuyên có thể đem lại những lợi ích thực sự cho sức khỏe, đặc biệt là chống lại sự “già hóa” của não bộ.

Thiền là phương pháp “ngắt” kết nối với những hỗn loạn, xô bồ không ngớt từ các yếu tố kích thích xung quanh. Hình ảnh chụp cắt lớp não bộ của các thiền sư cho thấy họ có thể “tắt” một cách hiệu quả các vùng não thường tìm kiếm các yếu tố gây kích thích. Trong một số trường hợp, thiền có thể giúp tách vùng não có ý thức khỏi những phản hồi từ các cơ quan thụ cảm trong cơ thể – cho bạn biết bạn đang ở đâu trong không gian. Theo đó, cảm tưởng như hồn lìa khỏi xác hoặc bay lơ lửng trong không gian là những khả năng không có gì gọi là huyền hoặc!

Có rất nhiều trường phái thiền, mỗi người sẽ phù hợp với một

phương pháp nào đó. Nhiều người cảm thấy cách dễ nhất là tham gia một lớp học thiền để được hướng dẫn tận tình từng bước. Sau đây là một trong những cách thực hành thiền thường gặp:

1. Mặc trang phục rộng rãi và thoải mái, ngồi xếp bằng trong trạng thái thư giãn, giữ thẳng lưng. Tựa lưng vào tường nếu bạn thấy khó mà trụ vững.
2. Nhắm mắt, hít thở chậm rãi và sâu, hít thở bằng bụng (hít vào, bụng phình lên; thở ra, bụng xẹp xuống).
3. Sau vài phút, xòe bàn tay ra; co cánh tay, chắp tay trước ngực.
4. Hình dung bạn đang hút lấy “năng lượng vũ trụ” thông qua từng đầu ngón tay.
5. Bây giờ, hãy tập trung tâm trí vào nhân trung (điểm giữa mũi và môi trên), cho qua đi mọi yếu tố đang chi phối tâm trí. Buông bỏ... cho qua đi... để cho suy nghĩ cứ đến rồi ra đi... không phán xét... không lay động... không tiếc nuối... buông trôi...
6. Sau khoảng 5 đến 10 phút, hãy nói “Cảm ơn” và để cho cảm giác tri ân đặc biệt ấy tràn ngập tâm trí bạn.
7. Từ từ mở mắt, và đưa sự chú ý của bạn về với thực tại.



MƯỜNG TƯỢNG SÁNG TẠO

Không gì “quyền năng” như trí tưởng tượng – có thể khiến bạn căng thẳng, lo lắng và cũng có thể thổi bay trạng thái nặng nề ấy đi. Phim ảnh, sách báo và trò chơi có thể khơi gợi trí tưởng tượng cũng như tác động đến mức độ căng thẳng của bạn. Mỗi người sẽ cảm thấy thư giãn hơn bằng cách “ném” mình vào những thế giới tưởng tượng khác nhau.

Trong không gian tưởng tượng, bạn không phải là người ngoài

cuộc thụ động, đi bên lề cuộc hành trình mà thước phim hay cuốn tiểu thuyết đưa bạn đi. Trái lại, bạn có thể vận dụng khả năng tưởng tượng để sáng tạo cuộc hành trình của riêng mình, giúp bản thân cảm thấy thư giãn, thoải mái. Tưởng tượng khác với mơ mộng vì bạn có thể kiểm soát trí tưởng tượng.

Hãy thử:

1. Tìm một nơi yên tĩnh mà bạn chắc chắn sẽ không bị quấy rầy.
2. Ngồi thoải mái, thẳng lưng và nhắm mắt lại.
3. Hít thở sâu, chậm rãi.
4. Tưởng tượng ra một khung cảnh khiến bạn cảm thấy vui vẻ và thoải mái, ví dụ: một bãi biển nhiệt đới, một lò sưởi ấm áp hoặc một vạt rừng thưa.
5. Tưởng tượng càng chi tiết càng tốt. Nhìn quanh (từ trong tâm trí), cảm nhận màu sắc, mùi hương và âm thanh.
6. Cảm nhận về thời tiết – ánh nắng hoặc ngọn lửa hồng tỏa hơi ấm mơn man khuôn mặt bạn, làn gió nhẹ vờn trên tóc bạn.
7. Bất cứ khi nào bạn cần thư giãn, hãy tái hiện khung cảnh này trong tâm trí.



Khi đã thông thạo phương pháp này, bạn có thể thử thách bản thân thêm chút nữa: tưởng tượng mình hoàn toàn thoải mái trong những tình huống đầy căng thẳng.

1. Ngồi xuống và thư giãn.

2. Tưởng tượng một tình huống khó khăn khiến bạn lo lắng xuất hiện.
3. Tưởng tượng một ai đó trông giống bạn đang đối phó với tình huống này theo cách tuyệt vời, khiến cho sự việc được giải quyết một cách hoàn hảo.
4. Hãy tưởng tượng càng cụ thể càng tốt, với sự tham gia của đầy đủ các giác quan để cảm nhận khung cảnh, mùi hương, âm thanh, những người có mặt ở đó v.v.
5. Xây dựng hình ảnh nhân vật thể thân cho bạn trong trí tưởng tượng – vô lý cũng không sao!
6. Bây giờ, tưởng tượng bạn “nhập” vào cơ thể của nhân vật thể thân đó.
7. Xem lại toàn bộ kịch bản xử lý tình huống từ nãy tới giờ với tư cách là một người hùng; “duyet” lại vài lần cho đến khi kịch bản này khắc sâu vào tâm trí bạn.

TỰ THÔI MIÊN

Tự thôi miên cũng là phương pháp rất hữu hiệu để đạt được trạng thái tinh thần thoải mái. Bài tập này đã được giới thiệu trong chương trình *7 Ngày Rèn luyện Năng lực Não bộ*^(*). Bạn sẽ sớm hiểu rõ phương pháp này và trải nghiệm lợi ích thư giãn mà nó mang lại.

^(*) Chương 4, quyển *Cải thiện năng lực trí não* (tập 1).

Cách thực hiện:

1. Tìm một không gian yên tĩnh, thoải mái – nơi bạn không bị làm phiền. Nằm ngửa với hai cánh tay đặt dọc thân người hoặc ngồi với hai cánh tay và đôi chân duỗi thẳng.
2. Tập trung hít thở sâu và chậm rãi, hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng.
3. Tập trung vào một điểm trên trần nhà (với tư thế nằm) hoặc trên bức tường đối diện (với tư thế ngồi).
4. Chậm rãi đếm ngược từ 10 đến 1.
5. Nhắm mắt và hướng sự tập trung vào các bộ phận cơ thể – từ đầu đến ngón chân, thậm chí yêu cầu từng bộ phận hãy thả lỏng

và nghỉ ngơi hoàn toàn.

6. Giờ hãy tưởng tượng ra một nơi thật sự yên tĩnh và thoải mái, chẳng hạn như một khu vườn hoặc một hồ bơi nước nóng giữa thiên đường nhiệt đới vào lúc hoàng hôn.

7. Tưởng tượng bạn đang bước 10 bước để tiến vào khu vườn/hồ bơi, cẩn thận đếm từng bước đi.

8. Khi đã tiến đến cuối khu vườn/giữa hồ bơi, hãy nhìn quanh và chìm đắm trong cảm giác thư giãn tuyệt vời.

9. Bây giờ, bạn hình dung mình đang đối diện với mọi thứ một cách điềm tĩnh, tự tin và thoải mái. Tưởng tượng càng cụ thể, càng chi tiết càng tốt.

10. Lặp lại bước trên nhiều lần, mỗi lần như vậy hãy kết thúc bằng cách nói với chính mình: *"Tôi luôn bình tĩnh và tự tin"*.

11. Đến đây thì "hành trình" phải kết thúc, chậm rãi đếm ngược từ 10 đến 1, sau đó tự nhủ rằng đã đến lúc quay trở về với cuộc sống thường nhật.

12. Tiếp tục nằm hoặc ngồi như thế thêm vài phút nữa, hít thở sâu và chậm rãi. Mở mắt, và rồi bạn sẽ cảm thấy bình tĩnh, tự tin hơn.

NGỦ

Ngủ đủ giấc cũng quan trọng chẳng kém gì việc dành thời gian để thư giãn. Một đêm ngon giấc là điều cần thiết để duy trì sự khỏe mạnh của não bộ và cho bạn cơ hội đón chào ngày mới bằng một trí óc tỉnh nhạy, minh mẫn. Trung bình mỗi người cần ngủ từ 6 đến 8 tiếng mỗi đêm, dù rằng trong thực tế người càng lớn tuổi sẽ càng ngủ ít hơn (đây là một lợi thế khác của tuổi tác!).

Căng thẳng và thiếu ngủ thường đi đôi với nhau: căng thẳng khiến bạn khó ngủ và tình trạng thiếu ngủ sẽ dẫn đến căng thẳng. Dần dần, theo thời gian, việc ngủ quá ít có thể ảnh hưởng đáng kể đến hoạt động của trí nhớ. Đây là điều mà bất cứ ai cũng muốn tránh! Vì thế, nếu bạn không ngủ đủ giấc, hãy thử đi ngủ sớm hơn từ 30 đến 60 phút so với giờ đi ngủ bình thường trong vài ngày xem sao. Thường thì chừng này thời gian là đã đủ để bù đắp cho tình trạng thiếu ngủ.

Tuy nhiên, nếu bạn thường xuyên bị mất ngủ thì nên đi bác sĩ vì

tình trạng này sẽ ảnh hưởng đến khả năng ghi nhớ và tái hiện thông tin của bạn. Nếu bạn đang đấu tranh để “nâng cấp” năng lực cho bộ nhớ thì nên tìm hiểu và giải quyết triệt để vấn đề này. Mất ngủ kéo dài có thể làm suy yếu hệ thống miễn dịch, khiến bạn dễ gặp tai biến hơn và thậm chí còn gây trầm cảm. Trầm cảm dễ khiến bạn có cái nhìn tiêu cực về cuộc sống, và theo đó càng làm cho tình trạng căng thẳng thêm trầm trọng. Tin tốt lành là bộ nhớ và tâm trạng sẽ tự động cải thiện một khi bạn cải thiện được giấc ngủ của mình. Triệt tận gốc các vấn đề liên quan đến giấc ngủ, và rồi mọi thứ khác sẽ ổn.

Bởi vì việc quản lý căng thẳng thực sự rất cần thiết, hiệu quả trong việc phát huy tối đa sức mạnh não bộ nên chương trình *7 Ngày Rèn luyện Năng lực Não bộ* và *7 Tuần Duy trì Năng lực Não bộ* đều đưa vào các phương pháp thư giãn. Nếu bạn không có thói quen dành thời gian để nghỉ ngơi thư giãn thì hãy ưu tiên việc này lên hàng đầu. Thậm chí chỉ cần 1 – 2 phút hít thở sâu cũng có thể giúp bạn bắt tay vào mọi việc với sự thành công ngoài mong đợi. Thường thì những ý tưởng và ký ức tuyệt vời nhất có thể nảy ra trong trí não khi bạn đang ở trạng thái thư giãn vì đây là khoảng thời gian bộ não lưu trữ, xử lý và “chơi đùa” với các thông tin mà nó nhận được.

Ngay bây giờ hãy nghỉ ngơi và cho phép tâm trí có thời gian nghỉ ngơi ngấm các thông tin trong chương này, cũng như nghỉ ngơi những kỹ thuật giải tỏa căng thẳng. Sau đó, hãy quay trở lại với cuốn sách, thư giãn, làm mới mình và sẵn sàng bắt tay thực hiện chương trình *7 Tuần Duy trì Năng lực Não bộ*.

Chương 4

7 TUẦN DUY TRÌ NĂNG LỰC NÃO BỘ

Chương trình 7 ngày *Rèn luyện Năng lực Não bộ* được thiết kế để giúp bạn khởi động não bộ và khơi nguồn sáng tạo. Còn bây giờ, chương trình 7 Tuần Duy trì Năng lực Não bộ chắc chắn sẽ đưa bạn lên một cấp độ tinh thần minh mẫn và nhanh nhạy hơn.

Bạn nên bắt đầu chương trình 7 tuần này ngay sau khi hoàn thành chương trình 7 ngày. Để có kết quả tốt nhất, bạn cần dành ra một ngày mỗi tuần trong bảy tuần liên tiếp – tốt nhất có lẽ là cuối tuần. Nếu bạn không thể dành trọn một khoảng thời gian liên tục để thực hiện các nhiệm vụ được soạn thảo cho một ngày, bạn có thể chia phần luyện tập thành từng nhiệm vụ nhỏ để dễ quản lý thời gian và hoàn thành trong suốt tuần lễ. Dù bằng cách nào đi nữa, bạn cũng phải đảm bảo hoàn thành tất cả các nhiệm vụ trong vòng một tuần để nhận được toàn bộ lợi ích từ chương trình. Nếu hoàn cảnh không cho phép bạn thực hiện chương trình theo từng tuần, hãy cố gắng hết mức có thể để đảm bảo thời lượng 7 tuần của chương trình. Bạn vẫn sẽ hưởng lợi ít nhiều từ chương trình luyện tập ngay cả khi bạn không có thời gian.

Mỗi tuần bạn sẽ được giao một nhiệm vụ cụ thể để hoàn thành. Không chỉ phát triển một kỹ năng nào đó, nhiệm vụ này còn giúp bạn hình thành thói quen biến những “trò chơi” thư giãn đầu óc thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống thường nhật. Ngoài ra, khi thực hiện chương trình, hãy cố gắng vận dụng những phương pháp ghi nhớ nhanh^(*) để tăng hiệu suất hoạt động của trí não. *Bản đồ Tư duy* tổng hợp tất cả các phương pháp ghi nhớ nhanh có thể giúp ích cho bạn.

^(*) Chương 3, quyển *Cải thiện Năng lực Trí não* (tập 1).

Mỗi phần trong bảy phần luyện tập này sẽ chú trọng đến một vùng đặc biệt của bộ nhớ hoặc một kỹ năng tăng cường trí não.

Tuần 1	Ôn luyện phương pháp ghi nhớ nhanh	3 tiếng
Tuần 2	Trí nhớ ngắn hạn	2 tiếng 50 phút
Tuần 3	Trí nhớ dài hạn	2 tiếng 55 phút
Tuần 4	Trí nhớ dài hạn	3 tiếng
Tuần 5	Trí nhớ và sự tập trung	2 tiếng 15 phút
Tuần 6	Kỹ năng suy luận và kỹ năng không gian	2 tiếng 15 phút
Tuần 7	Tinh sáng tạo	3 tiếng 40 phút

Cuối cùng và quan trọng nhất, hãy chắc chắn rằng bạn thích chương trình này – xem nó như là một cuộc phiêu lưu trong tâm trí! Càng tận hưởng nhiều niềm vui khi thực hiện chương trình, bạn sẽ càng nhận được nhiều lợi ích, vì chỉ khi bạn cảm thấy hứng thú về một điều gì đó bạn mới cảm thấy dễ dàng chuyên tâm với nó hơn.

Trí nhớ của bạn đã được cải thiện đến mức độ nào?

Trước khi bắt đầu chương trình luyện tập, hãy xem thử bạn đã tiến bộ đến đâu. Theo thang đo từ 1 (dễ) đến 5 (thực sự khó khăn), bạn hãy đánh giá xem mình có thể nhớ những điều sau ở mức nào?

Nhớ tên

- ☐ Một người mà bạn vừa gặp
- ☐ Bạn bè
- ☐ Người thân trong gia đình
- ☐ Những địa điểm bạn từng đến
- ☐ Nhan đề của những cuốn sách và bộ phim bạn từng xem

Nhớ số

- Mã PIN (của thẻ ATM)
- Số tài khoản ngân hàng
- Số điện thoại của những người quen thân
- Những số điện thoại mới
- Làm những phép tính đơn giản

Nhớ ngày tháng

- Ngày sinh nhật và các dịp lễ kỷ niệm
- Các cuộc hẹn
- Lịch làm việc nhà

Nhớ vị trí

- Nơi bạn để/cất đồ đạc, vật dụng (chìa khóa, điều khiển ti-vi, v.v.)
- Nơi bạn đậu xe
- Phương hướng

Nhớ chuyện này chuyện kia

- Những tin tức đã xem trên ti-vi tối qua, đọc trên báo, v.v.
- Điều bạn vừa mới nói
- Điều người khác vừa mới nói
- Từ chính xác dùng để diễn tả chuyện gì đó

Cộng điểm lại và hãy xem bạn đã tiến bộ như thế nào:

20 – 30 điểm:

Xin chúc mừng! Bạn đã không còn gặp bất cứ trở ngại nào trong việc ghi nhớ. Hãy tiếp tục tìm kiếm những thách thức mới để luôn duy trì “phong độ đỉnh cao” cho trí não. Thực hiện chương trình 7 Tuần Duy trì Năng lực Não bộ để giữ cho trí óc của bạn luôn hoạt động tích cực.

31 – 40 điểm:

Bạn đang làm rất tốt! Chương trình *7 Tuần Duy trì Năng lực Não bộ* sẽ giúp khắc phục một vài trở ngại không đáng kể.

41 – 60 điểm:

Khá tốt! Dù vẫn còn một vài trở ngại trong việc ghi nhớ nhưng bạn có thể tự cải thiện và hãy tin tưởng nhiều hơn vào sự tiến bộ của mình. Chương trình *7 Tuần Duy trì Năng lực Não bộ* sẽ giúp gia tăng hiệu suất hoạt động của trí não và giải phóng trí nhớ thiên tài đang ẩn mình bên trong bạn!

61 – 80 điểm:

Bạn đang tiến bộ từng chút một. Bạn cần phải kiên trì với chương trình này hơn vì bạn vẫn gặp một số khó khăn khi ghi nhớ các sự vật, sự việc. Trước khi bắt đầu chương trình *7 Tuần Duy trì Năng lực Não bộ*, bạn hãy ôn luyện các phương pháp ghi nhớ nhanh thêm một lần nữa. Có thể việc không đạt được hiệu suất như mong muốn là do bạn chưa thực sự hiểu rõ các phương pháp này. Quyển sách bạn đang cầm trên tay sẽ giúp xác định những vấn đề liên quan đến lối sống, cũng có thể ảnh hưởng đến khả năng ghi nhớ của bạn.

81 – 100 điểm:

Bạn vẫn đang phải đối mặt với những vấn đề nghiêm trọng về trí nhớ. Hãy xem lại các phương pháp ghi nhớ nhanh và đảm bảo rằng bạn đã nắm bắt được tất cả các phương pháp vì riêng kiến thức và việc áp dụng các phương pháp này cũng có thể giúp bạn cải thiện điểm số.

Phần thứ hai của bài đánh giá sẽ giúp xác định những vấn đề liên quan đến lối sống có thể ảnh hưởng đến khả năng ghi nhớ. Bạn phải bắt đầu chương trình *7 Tuần Duy trì Năng lực Não bộ* càng sớm càng tốt để khắc phục những khó khăn, trở ngại nghiêm trọng đối với trí nhớ.

Bây giờ hãy so sánh kết quả bạn vừa đạt được với kết quả bài kiểm tra mà bạn đã thực hiện ở tập 1 bộ sách này. Bạn có cảm thấy mình đã hoàn thành bài kiểm tra tốt hơn không? Bạn tiến bộ nhiều nhất ở những lĩnh vực nào? Còn lĩnh vực nào đòi hỏi bạn phải luyện tập nhiều hơn.

BẠN VẪN CẦN PHẢI RÈN LUYỆN NHIỀU HƠN Ở NHỮNG LĨNH VỰC NÀO?

Nếu bạn đã hoàn thành bài kiểm tra với kết quả tốt thì xin chúc mừng bạn! Không gì tuyệt vời hơn việc bạn đang tiến bộ từng ngày. “Vẻ đẹp” của bộ não nằm ở chỗ: *càng sử dụng nhiều, trí não sẽ càng trở nên minh mẫn*. Bên cạnh đó, trí não càng nhạy bén, bạn càng dễ thích thú khi đối mặt với bất cứ việc gì cần động não, chẳng hạn như khơi nguồn ý tưởng, giải quyết vấn đề, tìm hiểu thực tế hay tính toán số liệu.

Nếu bạn vẫn phải vật lộn để ghi nhớ, dù đã thực hiện chương trình *7 Ngày Rèn luyện Năng lực Não bộ*, thì hãy xác định xem bạn đã tiến bộ ở những lĩnh vực nào. Nếu bạn từng gặp vấn đề về trí nhớ, có lẽ bạn cần nhiều thời gian hơn để đưa trí não về đúng quỹ đạo của nó. Thông thường, người không có sức khỏe cần phải luyện tập nhiều hơn trước khi có thể chạy nước rút 200 mét trong thời gian lý tưởng; tương tự, một bộ não không khỏe sẽ cần nhiều thời gian hơn để trở lại đúng quỹ đạo. Tuy nhiên, cũng có thể những ảnh hưởng bên ngoài hoặc các yếu tố liên quan đến lối sống đã can thiệp vào hiệu suất hoạt động của não bộ. Các câu hỏi sau đây sẽ giúp bạn nhận diện chúng. Hãy kiên trì với chương trình trong bộ sách này và bạn sẽ sớm đạt được tiến bộ như mong đợi.

Khoanh tròn một con số trong mỗi câu trả lời, sau đó ghi lại tổng số điểm ở mỗi phần.

Bạn có kiểm soát được cuộc sống của mình không?

1. Bạn biết rõ mình mong muốn gì từ cuộc sống này?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

2. Bạn có thói quen mang theo hơn 50 tờ giấy phòng trường hợp muốn ghi chép nhật ký?

Đúng (0)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (2)

3. Bạn có đúng giờ không?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

4. Bạn sử dụng hình ảnh, biểu tượng và màu sắc trong nhật ký?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

5. Bạn thường xuyên cảm thấy căng thẳng?

Đúng (0)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (2)

6. Bạn thích lên kế hoạch?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

7. Bạn thường xuyên lên kế hoạch nghỉ ngơi và sắp xếp những kỳ nghỉ xả hơi cho chính mình?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

8. Bạn cảm thấy tội lỗi nếu không làm việc?

Đúng (0)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (2)

9. Bạn nhớ những sự kiện diễn ra trong cuộc sống của bạn theo

từng năm?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

10. Bạn thường xuyên lẩn giở để ôn lại những “trang đời” của mình?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

11. Bạn thường hướng nhìn về tương lai?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

12. Bạn cảm thấy bị đe dọa bởi quyền nhật ký của mình?

Đúng (0)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (2)

Bạn có sống lành mạnh không?

1. Bạn ăn (và thích!) thực phẩm chứa nhiều đường/muối?

Đúng (0)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (2)

2. Bạn thường xuyên ăn rau củ quả tươi?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

3. Bạn ăn nhiều các loại thực phẩm tinh chế?

Đúng (0)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (2)

4. Bạn bị thừa cân hoặc thiếu cân đáng kể?

Đúng (0)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (2)

5. Bạn thường xuyên (và yêu thích) tập thể dục?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

6. Bạn thường kiểm tra sức khỏe định kỳ?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

7. Bạn uống nhiều bia rượu?

Đúng (0)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (2)

8. Bạn thường dùng chất kích thích để “giải sầu”?

Đúng (0)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (2)

9. Bạn nướng thay vì chiên thực phẩm?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

10. Bạn có chế độ ăn uống đa dạng?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

11. Bạn uống nhiều hơn sáu tách trà hoặc cà phê mỗi ngày?

Đúng (0)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (2)

12. Bạn hút thuốc lá?

Đúng (0)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (2)

Cảm xúc của bạn có ổn định không?

1. Bạn có tự tin không?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

2. Bạn có thể khóc?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

3. Bạn thường hay bực mình, khó chịu?

Đúng (0)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (2)

4. Mọi người thường cho rằng bạn là một người hạnh phúc?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

5. Bạn có thể duy trì tình bạn trong một khoảng thời gian dài?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

6. Bạn thường cảm thấy bất lực?

Đúng (0)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (2)

7. Cuộc sống thường nhật với bạn là một gánh nặng?

Đúng (0)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (2)

8. Bạn có hòa thuận với gia đình không?

Đúng (0)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (2)

9. Bạn có thể nói ra cảm nghĩ của mình?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

10. Bạn thích tiếp chạm người khác và được tiếp chạm?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

11. Bạn cảm thấy hạnh phúc khi người khác hạnh phúc?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

12. Bạn thường ôm giữ nỗi sợ hãi trong lòng mà không chia sẻ với ai?

Đúng (0)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (2)

Cảm quan của bạn như thế nào?

1. Bạn thích khiêu vũ, nhảy múa?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

2. Bạn thường xuyên thưởng thức phim, kịch, tranh vẽ và âm

nhạc?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

3. Bạn có thể tái hiện những thông tin hình ảnh một cách rõ ràng?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

4. Bạn có thể nhớ lại những mùi hương và vị một cách rõ ràng?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

5. Bạn có thể nhớ lại những âm thanh, cảm giác và chuyển động cơ thể một cách rõ ràng?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

6. Bạn ăn để sống, không phải sống để ăn?

Đúng (0)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (2)

7. Bạn duy cảm?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

8. Bạn thích chơi với trẻ em?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

9. Bạn yêu thích cơ thể của mình?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

10. Bạn yêu thích thiên nhiên?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

11. Những người khác nghĩ rằng bạn biết cách ăn mặc?

Đúng (2)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (0)

12. Bạn không thích lái xe?

Đúng (0)

Không chắc/đôi khi (1)

Không (2)

Bạn sáng tạo đến mức nào?

Lấy một cây bút, một tờ giấy và một chiếc đồng hồ, sau đó dành đúng một phút để viết ra càng nhanh càng tốt những công dụng của sợi dây thun.

MỆO: Hãy cứ đưa ra những ý tưởng vô lý và kỳ quặc theo ý bạn!

ĐÁNH GIÁ ĐIỂM SỐ

Bạn có kiểm soát được cuộc sống của mình không?

18 – 24 điểm:

Tuyệt vời! Bạn có một lối sống tích cực và cân bằng. Bạn đạt được hiệu quả cao trong công việc bạn đang thực hiện.

12 – 17 điểm:

Tốt! Bạn vẫn có thể cải thiện nhiều hơn. Lĩnh vực nào trong cuộc sống còn đang gây “khó dễ” cho đầu óc tinh nhạy của bạn?

6 – 11 điểm:

Bạn vẫn có thể kiểm soát cuộc sống của mình và nên cố gắng hơn nữa! Những lĩnh vực bị mất cân bằng trong cuộc sống có thể tác động đến hiệu suất tổng thể của trí não. Cố gắng xác định nguyên nhân gốc rễ và từng bước giải quyết.

0 – 5 điểm:

Bạn đang bỏ phí sức mạnh của não bộ và cơ thể. Những lĩnh vực mất cân bằng trong cuộc sống của bạn đang ảnh hưởng đến hiệu suất tổng thể của trí não. Cố gắng xác định nguyên nhân gốc rễ và từng bước giải quyết chúng.

Bạn có sống lành mạnh không?

18 – 24 điểm:

Tuyệt vời! Bạn đang tạo mọi điều kiện cho sự phát triển của trí não.

12 – 17 điểm:

Tốt! Bạn vẫn còn nhiều điều cần cải thiện. Có lẽ bạn đã không chăm sóc bản thân mình tốt như bạn nghĩ. Hãy đọc lại các *chương 1, 2 và 3* để xác định những phương pháp có thể hỗ trợ tốt hơn cho trí não và cơ thể.

6 – 11 điểm:

Bạn đang dần hoài phí năng lực trí não vì đánh giá thấp tầm quan trọng của sức khỏe thể chất. Nghiên cứu lại các *chương 1, 2 và 3* để

xác định những phương pháp có thể vận dụng để hỗ trợ tốt hơn cho trí não và cơ thể.

0 – 5 điểm:

Bạn đang làm hao mòn trí não khi đối xử tàn tệ với cơ thể của mình. Hãy cho bộ não một cơ hội! Bạn nên nghiền ngẫm các *chương 1, 2 và 3* một lần nữa để xác định những phương pháp có thể vận dụng nhằm hỗ trợ tốt hơn cho trí não và cơ thể.

Cảm xúc của bạn có ổn định không?

18 – 24 điểm:

Bạn cực kỳ chín chắn về mặt cảm xúc.

12 – 17 điểm:

Mặc dù cảm xúc của bạn khá ổn định nhưng bạn vẫn nên lưu ý hơn một chút.

6 – 11 điểm:

Bạn đã sai lầm khi đánh giá thấp bản thân. Xem lại *chương 3* và đọc kỹ các phần về tư duy tích cực.

0 – 5 điểm:

Bạn cần quan tâm hơn đến cảm xúc của bản thân. Bắt đầu bằng cách quay lại *chương 3*, thực hành những phương pháp tư duy tích cực và thư giãn theo cách riêng của bạn. Ngoài ra, bạn nên tìm lời khuyên từ những người có chuyên môn để giúp cân bằng cảm xúc của mình.

Cảm quan của bạn như thế nào?

18 – 24 điểm:

Tuyệt vời! Bạn có một cuộc sống cân bằng, nhờ đó não bộ của bạn được hưởng nhiều lợi ích.

12 – 17 điểm:

Bạn có nhận thức cảm quan khá ổn, tuy nhiên vẫn còn một vài trở ngại.

6 – 11 điểm:

Bạn cần chú trọng về thể chất hơn một chút. Hãy thử một số hoạt động thể chất mới, như thể thao hoặc khiêu vũ. Đồng thời, dành thời gian để thưởng thức ẩm thực, âm nhạc và những thú vui khác trong cuộc sống.

0 – 5 điểm:

Bộ não của bạn thiếu những kích thích về cảm giác. Hãy đi ra ngoài và tham gia vào những hoạt động thể chất.

Bạn sáng tạo đến mức nào?

Hình thức kiểm tra này do E Paul Torrence nghĩ ra. Điểm số chuẩn là từ 3 đến 7. Bạn đạt từ 8 đến 12 điểm có nghĩa là bạn đang làm rất tốt. Nếu bạn đạt trên 12 điểm thì điều đó chứng tỏ bạn là một “cỗ máy” sáng tạo.

Kết quả từ mỗi lĩnh vực trong bộ câu hỏi này sẽ giúp bạn xác định vấn đề nào (tình cảm hoặc lối sống) đang hạn chế hoạt động tổng thể của trí não. Nếu bạn không thể cải thiện điểm số từ khi bắt đầu chương trình rèn luyện cho tới bây giờ thì nguyên nhân có thể nằm ở lối sống hoặc khó khăn của riêng bạn. Sau khi giải quyết triệt để những vấn đề này, độ tinh nhạy sẽ sớm được cải thiện.

DUY TRÌ NĂNG LỰC NÃO BỘ – TUẦN THỨ 1

Tổng thời gian: khoảng 3 tiếng

Tuần đầu tiên của chương trình *7 Tuần Duy trì Năng lực Não bộ* sẽ giúp bạn ôn lại tất cả những phương pháp ghi nhớ nhanh để đảm bảo bạn đã hiểu rõ và có thể vận dụng chúng một cách dễ dàng. Hãy thường xuyên thư giãn để giữ cho tâm trí luôn tươi tỉnh. Lý tưởng nhất là cứ sau khoảng 15 – 20 phút thì nghỉ ngơi chừng 5 phút.

Bản đồ Tư duy

Thời gian: 10 phút

Bây giờ hãy lấy giấy và bút màu, vẽ một *Bản đồ Tư duy* bao gồm tất cả các loại đồ ăn thức uống mà bạn ưa thích.

Khi vẽ *Bản đồ Tư duy*, những điểm cốt lõi cần ghi nhớ là: chỉ viết một từ/cụm từ ngắn lên mỗi nhánh, các biểu tượng/hình minh họa cho ý nào phải nằm ngay trên nhánh của ý đó.

Bắt đầu bằng cách vẽ vào giữa tờ giấy một hình ảnh khơi gợi trí tưởng tượng của bạn, chẳng hạn như hình phác thảo một khuôn mặt cười hay một giỏ đồ mùa sắm; và sau đó triển khai các ý tưởng có liên quan.

GỘP NHÓM THÔNG TIN

Thời gian: 5 phút

Khi đã vẽ xong *Bản đồ Tư duy*, bạn hãy xem lại tất cả những thông tin đó. Với việc đặt tên cho các nhánh chính, bạn đã tự động nhóm các thông tin theo từng loại, như: “ngọt”, “thơm ngon”, “rau củ quả”, “thịt” v.v. Vì vậy, *Bản đồ Tư duy* là một công cụ hỗ trợ gộp nhóm thông tin vô cùng tuyệt vời.

Chúng ta hãy cùng xem lại cách gộp nhóm thông tin nhé!

Hãy sắp xếp danh sách các từ sau thành từng nhóm sao cho có ý nghĩa, và sau đó dành ra 5 phút để nhớ tất cả những từ này. Gấp sách lại và kiểm tra xem bạn có thể nhớ được bao nhiêu từ.

Sữa tắm

Táo

Giấy

Gọt bút chì

Thanh ngũ cốc Muesli

Dầu gội đầu

Chuối

Máy tính

Sơn móng tay

Khăn lau mặt

Từ điển

Gà con

Gel dưỡng tóc

Cá

Bánh rán

Dao cạo râu

Dây thun

Bột mì

Giấy ghi chú

KIỂU MẪU CHUNG

Thời gian: 5 phút

Nhận ra điểm tương đồng ở những con số sau đây để giúp bạn ghi nhớ chúng dễ hơn. Dành 5 phút để ghi nhớ, sau đó che trang sách lại và tự kiểm tra.

10661914

12367893

04436912

91101456

19195522

THẺ SỐ

Thời gian: 10 phút

Nếu cần, hãy xem lại phương pháp ghi nhớ bằng Thẻ số và Thẻ vần điệu^(*) để làm “tươi mới” bộ nhớ của bạn.

(*) Chương 3, quyển *Cải thiện Năng lực Trí não* (tập 1).

Thẻ số

Thời gian: 5 phút

Vận dụng phương pháp Thẻ số để ghi nhớ danh sách các từ sau đây. Sau đó, che danh sách này lại và kiểm tra xem bạn có thể nhớ được bao nhiêu từ.



Thẻ vần điệu

Thời gian: 5 phút

Lần này, hãy vận dụng phương pháp *Thẻ vần điệu* để ghi nhớ những dãy số sau. Như lần trước, hãy liên kết các con số lại bằng một câu chuyện càng sống động và lạ lùng càng tốt. Sau 5 phút, che các con số lại và tự kiểm tra.

3863

54789

3427891

12090034

968621562

THẺ CHỮ CÁI

Thời gian: 10 phút

Phương pháp Thẻ chữ cái cực kỳ hữu ích nếu bạn phải ghi nhớ một danh sách dài các vật dụng hoặc các từ. Hãy dành 10 phút để nhớ danh sách sau đây.



- A. Súng lục
- B. Cây đuũa thần
- C. Quả cam
- D. Giản điệp
- E. Muối
- F. Đám lầy
- G. Chìa khóa



- H. Màu trắng
- I. Cái ca
- J. Con hổ
- K. Khăn giấy
- L. Con dấu
- M. Con dao
- N. Ngôi nhà



- O. Công viên
- P. Chim đại bàng
- Q. Bánh sừng bò
- R. Cây nến
- S. Bữa cơm tối
- T. Xe lửa



- U. Danh thiếp
- V. Cái mũ
- W. Bác sĩ
- X. Đồng hồ bấm giờ
- Y. Sao Kim
- Z. Tai nghe



THUẬT GHI NHỚ

Từ viết tắt

Thời gian: 10 phút

Nghĩ ra những từ viết tắt thú vị để giúp bạn nhớ các nhóm từ sau. Dành 5 phút cho mỗi nhóm từ, sau đó tự kiểm tra xem bạn đã nhớ đúng bao nhiêu từ.

Nhóm 1 – tên các con sông ở Đức

Rhine

Elbe

Danube

Main

Tauber

Neckar

Nhóm 2 – tên các ngọn núi ở Scotland

Ben Hope

Saileag

Mount Keen

Sgurr Mor

Ben Lomond

Devil's Point

Vần điệu

Thời gian: 5 phút

Tạo vần điệu cho nhóm từ đầu tiên về các con sông ở Đức để có thể dễ dàng ghi nhớ chúng.

Đầu & cuối

Thời gian: 2 phút

Hãy ghi nhớ tên của ngọn núi đầu tiên và ngọn núi cuối cùng trong nhóm từ thứ hai để bạn dễ dàng nhớ được tên các ngọn núi.

Phương pháp Loci

Thời gian: 30 phút

Nếu bạn chưa từng thực hành phương pháp này thì trước tiên bạn cần xác định (trong đầu) một loạt các vị trí để có thể sử dụng như là Thẻ Ghi nhớ. Địa điểm dễ nhất để bắt đầu là nơi bạn sống, hoặc một nơi chốn tưởng tượng nào đó (có thể là một cung điện nguy nga hay ngôi nhà mơ ước của bạn).

Khi bạn đến gần ngôi nhà và bước vào bên trong, bạn có thể chọn ra một số đối tượng và đồ vật đáng nhớ để làm Thẻ Ghi nhớ. Những đối tượng này có thể là:

Cửa cổng



Bụi cây bên cạnh cửa lớn



Chuông cửa

Tấm thảm trong phòng khách



Cầu thang

Đồng hồ đứng



Chiếc ghế bành bọc vải nhung



Nếu thích, bạn có thể vẽ một *Bản đồ Tư duy* về tất cả những vật dụng hoặc vị trí bạn đã đánh dấu. Càng chọn được nhiều vị trí để làm *Thẻ Ghi nhớ*, bạn càng nhớ được nhiều thứ.

Một khi bạn đã quen thuộc với các vị trí này, hãy thường xuyên sử dụng chúng. Ban đầu có thể sẽ mất một ít thời gian tập cho quen, nhưng càng vận dụng thì *phương pháp Loci* càng phát huy tác dụng.

Khi bạn muốn sử dụng các *Thẻ Vị trí* này, hãy liên tưởng đối tượng cần ghi nhớ cho thật sống động, cụ thể. Hãy “lôi kéo” tất cả các giác quan cùng tham gia vì hình ảnh càng sinh động thì càng dễ khắc sâu vào tâm trí.

Bắt đầu thực hành với danh sách 20 món đồ cần phải mang theo trong kỳ nghỉ. Dành ra 5 phút để ghi nhớ, sau đó che danh sách lại và viết ra càng nhiều vật dụng càng tốt.

Ống thở

Hộ chiếu

Tiền mặt

Đồ bơi

Dao nhíp

Mùng chống muỗi

Thiết bị định vị GPS

Quần đùi

Kéo

Quần soóc

Chân vịt

Kem chống nắng

Mặt nạ lặn

Áo sơ mi

Dép

Sách hướng dẫn

Máy ảnh

Thuốc chống côn trùng

Túi sơ cấp cứu

Cục sạc pin

Bây giờ, hãy cố gắng nhớ danh sách các từ sau. Một lần nữa, dành ra 5 phút để ghi nhớ, rồi che các từ lại và tự kiểm tra.

Máy in

Cà phê

Bút đánh dấu

Tượng Nữ thần Tự do

Con ngựa

Cải quạt

Bình đựng nước

Than củi

Chim trĩ

Chăn/mền lông vịt

Khăn quàng cổ

Món cà ri

Kem chống nắng

Cây xương rồng

Bông tuyết

Chiếc nhẫn

Khoai tây chiên giòn

Con dao

Đá cuội

Con ếch

Nàng tiên

VẬN ĐỘNG CƠ THỂ

Thời gian: 60 phút

Thể dục/vận động và sức mạnh thể chất cũng quan trọng đối với sức khỏe trí não. Nhiệm vụ tiếp theo của bạn là dành ra 1 giờ mỗi ngày để tập thể dục/vận động nhẹ. Cố gắng đi dạo bộ ở nơi có không khí trong lành. Nếu bạn không thích hoạt động này, hãy chọn những hình thức rèn luyện thể lực khác (xem chương 1).

“ĐỆM” TINH THẦN: THƯ GIÃN

Thời gian: 30 phút

Bạn đã luyện tập đến căng não, và giờ là lúc bạn cần thư giãn, nghỉ ngơi. Kết thúc một ngày cải thiện trí não bằng cách tìm một

không gian thoải mái, nơi bạn không bị làm phiền và dành ra 30 phút thực hành phương pháp *Tự thôi miên* (xem *chương 3*).

NHIỆM VỤ TUẦN

Nhiệm vụ của bạn trong tuần này là sử dụng các phương pháp ghi nhớ càng thường xuyên càng tốt. Bắt đầu bằng cách tập trung vào phương pháp “hấp dẫn” bạn nhất, sau đó hãy nỗ lực làm quen với các phương pháp khác.

Khi mới bắt đầu, có thể bạn phải mất khá nhiều thời gian để ghi nhớ mọi thứ. Tuy nhiên, một khi bạn đã quen, bạn sẽ cần ít thời gian hơn để ghi nhớ những gì bạn muốn, và tất nhiên việc khơi gợi thông tin cũng sẽ dễ dàng hơn.

DUY TRÌ NĂNG LỰC NÃO BỘ – TUẦN THỨ 2

Tổng thời gian: khoảng 2 tiếng 50 phút

Tuần này, chương trình *7 Tuần Duy trì Năng lực Não bộ* sẽ tập trung vào trí nhớ ngắn hạn, trí nhớ dài hạn và làm thế nào để bạn có thể tiếp tục cải thiện chúng.

TÌNH CHỈNH TRÍ NHỚ

Thời gian: 40 phút (bao gồm cả thời gian kiểm tra đáp án)

Nhớ số

Nhiệm vụ đầu tiên của bạn là chú tâm xây dựng khả năng ghi khắc các con số vào trí nhớ. Một người bình thường có thể nhớ 7 con số hoặc hơn. Bạn đã nâng điểm số của mình thông qua chương trình *7 Ngày Rèn luyện Năng lực Não bộ*. Còn mục tiêu của ngày hôm nay là nâng cao điểm số vượt xa những gì mà hầu hết mọi người có thể đạt được.

Bạn hãy tự tìm cho mình một không gian yên tĩnh và một chiếc ghế thoải mái. Pha một tách trà hoặc cà phê, và mở loại nhạc có thể giúp bạn thư giãn đầu óc.

Những gì bạn cần là:

- Một cây bút và một tờ giấy
- Một danh bạ điện thoại (có thể là cuốn sổ danh bạ hoặc danh bạ trên điện thoại di động của bạn)

1. Mở danh bạ ra và che tất cả các số điện thoại, chỉ để lộ ra số điện thoại trên cùng.
2. Ghi nhớ số điện thoại này, sau đó che lại và viết nó ra giấy. Dùng tay cầm bút (tay thuận) để che số điện thoại nhằm tránh bị “cắm đố” he hé nhìn một chút nếu có quên.
3. Để lộ ra số điện thoại thứ hai. Ghi nhớ, che số lại và viết ra giấy.
4. Lần lượt đi dọc theo danh sách và viết ra 10 số điện thoại, sau đó kiểm tra đáp án.
5. Bây giờ, hãy lặp lại bài tập bạn vừa hoàn thành nhưng lần này cố gắng ghi nhớ 2 số điện thoại cùng một lúc. Việc này sẽ khó khăn hơn, nhưng bạn hãy nhớ rằng các số điện thoại luôn có cùng kiểu mẫu – gộp nhóm các con số và đọc to lên vài lần để “gắn chặt” chúng vào trí nhớ ngắn hạn. Nếu bạn nhận thấy việc ghi nhớ 2 số điện thoại cùng một lúc không có gì là khó thì lần tiếp theo hãy ghi nhớ 3 số điện thoại thử xem.
6. Dành 40 phút cho nhiệm vụ này với mục đích nhớ càng nhiều số càng tốt.
7. Thường xuyên nghỉ giải lao – cứ sau 10 phút luyện tập, dành ra 3 phút thư giãn hoặc làm một việc gì đó hoàn toàn khác (đổi nhạc, lấy thêm trà/cà phê...) có thể mang lại kết quả tốt.

TÌNH CHỈNH TRÍ NHỚ

Thời gian: 5 phút (bao gồm cả thời gian kiểm tra đáp án)

Những bài tập thử thách *trí nhớ ngắn hạn* hoặc *trí nhớ làm việc* sẽ giúp bạn tránh được tình trạng quên bẵng đi những điều cần làm hay quên mất chủ đề đang đề cập đến giữa cuộc trò chuyện. Bất chấp tuổi tác, nếu bạn tiếp tục thách thức não bộ thì bạn hoàn toàn có thể cải thiện *trí nhớ ngắn hạn* của mình.

Đọc nhanh đoạn viết sau về một ngày điển hình và những việc cần ghi nhớ trong vòng 45 giây.

Tôi cần phải tìm ra cái đĩa DVD để đưa cho cô bạn Anna trong buổi gặp tối nay. Trong lúc chuẩn bị bữa sáng, tôi muốn nghe bản tin về việc đóng cửa bệnh viện khu vực trên Đài Phát thanh Phoenix. Hình như tin này được phát vào lúc 8 giờ 20 và cô bạn Jenny của tôi sẽ được phỏng vấn. Tôi phải đổ rác trước khi ra ngoài nên cần lựa ra các loại chai nhựa để có thể tái chế – không phải là giấy, giấy

sẽ được thu gom vào ngày mai. Tôi còn phải gọi điện cho ngân hàng để kiểm tra về việc thanh toán, đồng thời phải cố giải quyết cho xong đơn đặt hàng sơn nước bị bỏ sót ngay khi đến văn phòng làm việc. Tôi sẽ gặp Paul để ăn trưa. Ổ đúng rồi, anh ấy đã hỏi mượn cuốn sách về các loài chim ở Argentina để chuẩn bị cho chuyến đi vào tháng tới. Tôi phải mang cuốn sách theo. Tôi cần rời văn phòng vào lúc 13 giờ 50 để đi lấy áo khoác ở tiệm giặt ủi trong vòng 10 phút. Sau đó, khi tan sở tôi sẽ đến gặp Anna và Suzy ở rạp chiếu phim Barkers Bar trên đường Calvin vào lúc 17 giờ 45 để xem bộ phim mới của Martin Scorsese. Tôi phải gọi điện để kiểm tra liệu rạp chiếu phim có còn vé hay không...

Bây giờ hãy kiểm tra xem bạn có thể trả lời những câu hỏi này không:

1. Điều đầu tiên tôi phải làm vào sáng nay là gì?
2. Chương trình nào trên Đài Phát thanh mà tôi muốn nghe và nó được phát lúc mấy giờ?
3. Nhựa hay giấy là thứ tôi cần phải đem ra ngoài nhà để tái chế rác thải?
4. Tôi cần phải gọi cho ai ngay khi bắt đầu ngày làm việc mới?
5. Tôi cần nhớ điều gì liên quan đến buổi hẹn ăn trưa với Paul?
6. Paul dự định sẽ đi đâu và khi nào đi?
7. Tôi sẽ gặp ai sau giờ làm?
8. Tôi sẽ gặp họ ở đâu?
9. Chiều nay tôi cần phải hoàn thành việc gì?

Kiểm tra đáp án. Kết quả thế nào? Nếu đúng hơn 5 câu thì quá tuyệt – trí nhớ của bạn rất tốt!

SỰ LÚ LẮN DO TUỔI TÁC hay chỉ là TRẠNG THÁI CĂNG THẲNG?

Dù bạn rất giỏi ghi nhớ nhưng thi thoảng sẽ có những ngày bạn đăng trí hoặc quên bém điều gì đó vẫn thường gặp trong cuộc sống hàng ngày. Tình trạng này xảy ra khi bạn cảm thấy mệt mỏi, căng thẳng hoặc khó chịu, bức tức. Sau đây là một số lời khuyên hữu ích mà bạn có thể dễ dàng thực hiện:

1. Hãy cố gắng giữ cho không gian xung quanh bạn được sạch sẽ, gọn gàng; mọi thứ nên được đặt đúng vị trí. Bằng cách này, khi có cái gì đó “mất trật tự”, bạn sẽ nhận ra ngay.

2. Đặt những vật dụng bạn cần nhớ ở những nơi bất thường, nổi bật ngay trên lối ra vào.

3. Có một cuốn lịch/nhật ký cập nhật những việc cần làm và những cuộc hẹn.

4. Lên danh sách những việc cần làm cho mỗi ngày và mỗi tuần (dán tấm *Bản đồ Tư duy* lên tủ lạnh là một ý tưởng hay!). Đánh dấu những nhiệm vụ đã được hoàn thành.

5. Ghi chú nhắc nhở bản thân, dán hoặc đặt chúng ở những nơi dễ thấy.

6. Ngày xưa, nhiều người thường cột một vòng dây quanh ngón tay hoặc thắt một nút trên chiếc khăn tay để tự nhắc mình về những việc cần làm. Thời nay nghe có vẻ kỳ lạ, tuy nhiên đây thực sự là một phương pháp hữu hiệu. Bất kỳ dấu hiệu gợi ý nào cũng có thể hỗ trợ cho trí nhớ, ví dụ như: mang những đôi vớ cộc cách lẻ chiếc, nhét một đồng xu vào túi, đặt chiếc ghế ở vị trí chướng mắt, v.v.

TÌNH CHỈNH TRÍ NHỚ

Thời gian: 5 phút (bao gồm cả thời gian kiểm tra đáp án)

Nhân chứng đáng tin

Trước giờ, những ai chứng kiến một tội ác hoặc một vụ tai nạn nào đó đều được yêu cầu làm nhân chứng. Song, lời khai của nhiều người thường không hoàn toàn đáng tin cậy. Còn bạn thì sao?

Dành không quá 20 giây để đọc đoạn viết sau:

Một cô gái trẻ mặc chiếc áo khoác màu hồng bước ra khỏi quầy bán báo. Lúc băng qua cửa hàng thực phẩm, cô bỏ chiếc ví và vài đồng xu lẻ vào túi, dừng lại và lấy điện thoại ra. Khi cô vừa đặt điện thoại lên tai thì một thanh niên có dáng người thấp bé vận áo khoác có mũ trùm đầu chạy theo cô, một tay hất túm lấy cánh tay trái của cô còn tay kia chụp lấy cái điện thoại. Khi cô gái mở miệng hét, hất giật phăng cái điện thoại, chạy băng qua quầy bán báo, bỏ lại cô đang trong tình trạng sốc nặng.

Che đoạn viết lại. Bây giờ hãy trả lời những câu hỏi mà luật sư bào chữa cho bị cáo đặt ra cho bạn. Trả lời đầy đủ từng câu hỏi sau trước khi chuyển sang câu tiếp theo.

1. Lúc đó cô gái mặc trang phục gì?
2. Cô ấy có gì trong tay khi bước ra khỏi cửa hàng thực phẩm?
3. Bị cáo từ đâu chạy đến?
4. Anh ta mặc trang phục gì?
5. Bạn có nhìn thấy mặt anh ta không?
6. Anh ta mập hay ốm?
7. Anh ta làm gì trước tiên?
8. Anh ta dùng tay nào để tóm lấy cô gái?

Nếu bạn thật sự nhanh nhạy, bạn sẽ nhận ra câu hỏi số 2 là một câu hỏi đánh lừa. Cô gái bước ra từ quầy bán báo chứ không phải cửa hàng thực phẩm. Một trong những lý do khiến chúng ta trở thành nhân chứng không đáng tin cậy là do chúng ta thường chỉ nhìn thấy những gì mà chúng ta mong đợi. Đây chính là lý do tại sao chúng ta thường bỏ lỡ những chi tiết bất ngờ như thể nó không hề hiện diện.

Bây giờ, hãy thử lại lần nữa. Lần này bạn có thể làm tốt hơn. Giống như lần trước, đọc đoạn viết sau trong vòng 20 giây:

Một chiếc BMW màu xanh da trời đang chạy trên đường Preston theo hướng từ Bắc xuống Nam. Có một người đàn ông đang lái xe. Một người phụ nữ và một người đàn ông đang đứng bên trái đường Preston – đó là phía đông – khi nhìn thấy chiếc xe hơi, người đàn ông vẫy tay ra hiệu. Người tài xế vẫy tay chào lại. Ngay lúc đó, hai con chó từ bên phải đường Preston lao vút ra – từ quầy bán báo, tôi nghĩ thế. Một con màu nâu, con còn lại nhỏ và màu đen. Cả hai phóng như tên xuống đường ngay trước mũi xe. Con chó đen băng qua đường an toàn. Người tài xế xe hơi chỉ kịp thấy con chó màu nâu trong tích tắc. Khi ông ta đánh tay lái để tránh nó, chiếc xe của ông leo lên lề bên trái của đường Preston và tông vào bức tường.

Che đoạn viết lại. Bây giờ hãy trả lời những câu hỏi mà luật sư bào chữa đặt ra cho bạn. Trả lời đầy đủ từng câu hỏi trước khi chuyển sang câu tiếp theo.

1. Chiếc xe hơi màu gì?
2. Nó đang chạy dọc đường Preston theo hướng nào?
3. Ai đã vẫy tay trước?
4. Cặp đôi đó đang đứng ở lề đường bên nào?
5. Con chó nào băng sang đường an toàn?
6. Chiếc xe hơi đã tông vào lề đường bên nào?
7. Người tài xế của chiếc xe hơi là nam hay nữ?
8. Hai con chó từ đâu lao ra?

NHỚ CÂU CHUYỆN

Thời gian: 30 phút (bao gồm cả thời gian kiểm tra đáp án)

Dưới đây là một câu chuyện dài với nhiều tình tiết phức tạp. Lần này nhiệm vụ của bạn có hơi khác một chút. Hãy dành 10 phút để đọc câu chuyện này một cách cẩn thận. Khi bạn bắt gặp một dữ kiện hay một cái tên mà bạn cho là quan trọng, hãy vận dụng trí tưởng tượng và khả năng liên tưởng để gắn kết chúng vào trí nhớ ngắn hạn của bạn. Càng vui nhộn, kỳ lạ càng tốt vì việc chơi đùa với các thông tin trong chuyện sẽ giúp bạn nhớ chúng dễ dàng hơn.

Trong khi Aye, Maya và Horemheb đang chinh đồn lại Ai Cập thì nhà vua trẻ Tutankhamun và người vợ Ankhesenamun thậm chí còn trẻ hơn đang nhàn nhã hưởng thụ cuộc sống. Họ đi săn bắn chim chóc trong các đầm lầy gần Memphis, lướt qua đám lau sậy trên những chiếc thuyền nhẹ hay đánh xe đuổi theo những con đà điểu băng qua sa mạc gần Thebes. Tương truyền rằng Tutankhamun rất thích săn bắn bằng cung, bằng chứng là người ta tìm thấy cung tên trong ngôi mộ của ông. Dù vậy, niềm vui không phải lúc nào cũng thường trực. Trong một động thái được tính toán trước nhằm xoa dịu những mối bất hòa khi phải di chuyển đến Amarna, Tutankhamun đã đích thân giám sát việc xây dựng những dãy cột dẫn vào ngôi đền ở Luxor.



Mọi việc có vẻ tươi sáng hơn khi Ankhesenamun bắt đầu mang thai, tương lai của dòng dõi hoàng gia dường như đã được đảm bảo. Đáng buồn thay, đứa trẻ bị sẩy, và đứa trẻ tiếp theo cũng chịu chung số phận. Là bậc cha mẹ, họ vô cùng đau khổ, và đi ngược lại những luật lệ truyền thống bằng cách ướp xác những bào thai này. Mặc kệ những lời bàn tán sau lưng cảnh báo về lời nguyền của gia đình, cặp đôi hoàng gia này vẫn còn trẻ tuổi và còn nhiều thời gian để chào đón người thừa kế khác. Nhưng tiếc thay, Tutankhamun cũng sớm qua đời khi mới chỉ vừa 18 – 19 tuổi.

Kể từ lúc ngôi mộ của Tutankhamun được phát hiện vào năm 1922, người ta mới đặt nghi vấn về nguyên nhân dẫn đến cái chết của vị vua trẻ. Tutankhamun chỉ là một thanh niên hay đau bệnh – nạn nhân của cuộc hôn nhân cận huyết? Hay có điều gì đó hung hiểm hơn ẩn sau bức màn bí mật?

Trong một cuốn sách mới xuất bản gần đây, nhà Ai Cập học Bob Brier đưa ra giả thuyết Tutankhamun đã bị ám sát. Brier lập luận một cách thuyết phục rằng những dấu vết trên phim chụp X-quang hộp sọ của vị vua trẻ cho thấy Tutankhamun đã bị giáng một đòn mạnh vào phía sau đầu – với một cú đánh như thế ở vị trí này thì chắc chắn không thể chỉ là tai nạn ngẫu nhiên. Trong khi đó, cơ quan phụ trách về thông tin của nhà nước Ai Cập công bố kết quả điều tra pháp y cho thấy Tutankhamun bị đầu độc, và thậm chí còn cho biết nghi can ám sát có tên là Tutu, một quan tư tế trông coi đền Amenhotep III.

Bob Brier lập luận rằng nếu Tutankhamun bị ám sát thì nghi phạm chính là ông chú khôn ngoan Aye, người trở thành pharaoh sau khi vị vua trẻ băng hà, và viên tể tướng Horemheb, người lên ngôi vua sau khi Aye qua đời. Cả Aye và Horemheb đều để lại văn bản tuyên bố họ vô tội. Trên bức tượng của Horemheb có một lời cảnh báo: “Hỡi những người anh em Ai Cập, đừng bao giờ quên những gì mà dân ngoại bang

đã làm với đức vua Tutankhamun của chúng ta!”. Vì vậy, có vẻ như vị vua trẻ đã bị sát hại.

Một bước ngoặt khác đối với chuyện này đến từ phát hiện ở Thổ Nhĩ Kỳ liên quan đến những tấm đất sét có nguồn gốc từ điện Hittite của vua Suppiluliuma. Trên một trong số những tấm đất sét này, Tấm Thứ Bảy, con trai của nhà vua đã kể về một bức thư kỳ lạ được gửi cho vua cha từ Nữ hoàng Ai Cập. Bức thư lạ vì được viết bằng giọng điệu điên rồ và được gửi cho người Hittite, kẻ thù truyền kiếp của Ai Cập. Trong thư, Nữ hoàng viết: “Chồng tôi đã qua đời. Tôi không có con trai. Nhưng tôi nghe người ta nói rằng ngài có nhiều con trai. Nếu ngài cho tôi một trong số những đứa con của ngài thì anh ta sẽ trở thành chồng tôi. Tôi sẽ không bao giờ chọn một tên nô lệ của mình làm chồng!... Tôi cảm thấy sợ!”.

Phải chăng Nữ hoàng Ai Cập này là Ankhesenamun, góa phụ trẻ tuổi của Tutankhamun? Sự phù hợp về thời gian cho thấy điều đó. Nếu thế thì có lẽ cô ấy đã rất sợ hãi và tuyệt vọng, đến nỗi phải kêu gọi sự giúp đỡ từ kẻ thù “không đội trời chung” của Ai Cập. Và ai là “tên nô lệ” mà cô ấy bị buộc phải tái hôn? Bước ngoặt của những sự kiện này làm dấy lên suy luận rằng đó chính là ông chú già Aye. Một chiếc nhẫn được tìm thấy vào năm 1931 cho thấy Aye đã kết hôn với Ankhesenamun – trước khi cô biến mất hoàn toàn khỏi lịch sử.

Lời thỉnh cầu giúp đỡ điên rồ mà Ankhesenamun gửi cho Suppiluliuma khó tin đến nỗi lúc đầu ông không tin đó là sự thật. Ông đã truyền một hầu cận đáng tin cậy đến Ai Cập để xác minh điều này, và viên hầu cận đã đưa về một cận thần Ai Cập tên là Lord Hani, người phụ trách bảo vệ cho Nữ hoàng. Trong khi đó, Nữ hoàng đang ngày càng tuyệt vọng. Rõ ràng là cô vẫn đang bị gây áp lực buộc phải tái hôn nên đã viết thư đáp trả như sau: “Sao ngài lại nói là chúng tôi lừa dối ngài? Nếu tôi có một đứa con trai thì tôi có cần kể lể với ngoại bang về nỗi nhục của chính mình và đất nước mình hay không? Ngài không tin tôi nên mới nói thế! Chồng tôi đã qua đời. Tôi không có con trai! Tôi sẽ không bao giờ tái hôn với một tên nô lệ. Tôi không gửi thư thỉnh cầu cho bất cứ ai ngoài ngài. Người ta nói là ngài có nhiều con trai; vì thế xin hãy cho tôi một trong những đứa con của ngài! Với tôi, anh ấy sẽ là chồng; nhưng với Ai Cập, anh ấy sẽ là vua”.

Cuối cùng, Suppiluliuma bị thuyết phục và đã gửi một người con trai đến Ai Cập để kết hôn với vị nữ hoàng trẻ. Tuy nhiên, ngay khi đặt chân đến Ai Cập, hoàng tử xứ Hittite đã bị ám sát. Cảm thấy bị xúc phạm, Hittite lập tức khiêu chiến. Họ bị đánh bại bởi đội quân tinh nhuệ của Ai Cập và bệnh dịch hạch. Ai đã ám sát hoàng tử xứ Hittite? Bob Brier suy đoán rằng kịch bản khả dĩ nhất là Horemheb đã ra tay

hành động với sự phối hợp của Aye. Bởi vì chiếc nhẫn cho thấy Aye đã kết hôn với Ankhesenamun ngay sau đó.

Có thể chúng ta sẽ chẳng bao giờ biết được điều gì đã xảy ra với vị nữ hoàng trẻ tuổi. Nếu cô ấy bị buộc phải cưới Aye thì có vẻ như cô ấy đã chết ngay sau đó. Cô ấy không có lăng mộ, và điều kỳ lạ là cô cũng không có mặt trong những hình ảnh ở hầm mộ của cả Tutankhamun và Aye. Bob Brier nghĩ rằng nhiều khả năng Aye có liên quan đến việc ám sát Tutankhamun, hoàng tử Hittite, và cả Ankhesenamun. Nếu Aye là thủ phạm, ông thực sự đã già và chẳng sống thêm được bao lâu để tận hưởng thành quả tội ác của mình. Ông trở thành vua khi kết hôn với Ankhesenamun. Chỉ vài năm sau Aye cũng chết. Horemheb kế vị ngôi vua và thống trị trong 27 năm, sau đó tể tướng của ông là Ramses lên ngôi kế vị. Cái chết của Horemheb, nhân vật then chốt cuối cùng, đã khép lại giai đoạn lịch sử kỳ lạ của Amarna; còn Ramses và con cháu của ông đã cai trị Ai Cập theo cách thức xưa cũ, như thể giai đoạn lịch sử với tất cả những chuyện kỳ bí này chưa từng xảy ra.

Bây giờ, hãy đứng dậy và đi pha cho mình một tách cà phê, trở lại, ngồi xuống và cố gắng vẽ một *Bản đồ Tư duy* để tóm tắt câu chuyện. Dành 15 phút tập trung nhớ lại, càng nhiều chi tiết càng tốt. Khi đã nỗ lực hết sức để tổng hợp tất cả thông tin trên *Bản đồ Tư duy*, hãy đọc lại câu chuyện và so sánh những thông tin này với các tình tiết trong chuyện. Bạn cần tư duy phản biện hết mức có thể. Có gì khác biệt? Những lỗ hổng thông tin lớn nhất là gì?

VẬN ĐỘNG CƠ THỂ

Thời gian: 60 phút

Tuần trước bạn đã dành ra một giờ đồng hồ để tập môn thể dục mà bạn chọn. Bây giờ, đã đến lúc bạn dành một giờ đồng hồ để tập môn thể dục đó hoặc thử một môn hoàn toàn khác.

“ĐỆM” TINH THẦN: THƯ GIÃN

Thời gian: 30 phút

Nhiệm vụ cuối cùng của bạn trong ngày hôm nay là dành ra 30 phút để thư giãn. Cũng giống như lần trước, hãy tìm một không gian thoải mái, nơi bạn không bị làm phiền và thực hành Tự thôi miên.

NHIỆM VỤ TUẦN

Câu chuyện lớn

Thời gian: khoảng 3 tiếng (bao gồm cả thời gian để xem một bộ phim dài 90 phút, dừng lại nghỉ ngơi trong khi xem, làm bài tập và kiểm tra đáp án)

Nhiệm vụ của bạn trong tuần này vẫn là củng cố trí nhớ ngắn hạn. Nếu bạn từng gặp phải tình huống đầu óc trống rỗng khi ai đó hỏi bạn tên bộ phim hoặc chương trình truyền hình bạn vừa mới xem thì hãy yên tâm, tình cảnh “quái gở” này sẽ sớm trở thành quá khứ.

Phần đầu tiên của bài tập là xem một bộ phim dài tùy bạn chọn, đây phải là bộ phim bạn chưa từng xem bao giờ. Bạn có thể xem trên đầu đĩa DVD, trên mạng hay trong rạp chiếu phim. Dành khoảng một giờ đồng hồ – để về nhà từ rạp hoặc làm những việc khác. Sau đó, vẽ một Bản đồ Tư duy hoặc viết lại câu chuyện từ lúc bắt đầu cho đến lúc kết thúc bộ phim với càng nhiều chi tiết càng tốt. Bạn có thể nhớ bao nhiêu tình tiết? Bạn có thể nhớ tên tất cả các nhân vật chính không? Còn nhân vật phụ thì sao? Bạn có nhớ địa điểm xảy ra các tình tiết trong phim? Còn những đoạn mở - thắt câu chuyện thì sao?

Nếu thích, hãy xem lại bộ phim một lần nữa để kiểm tra xem bạn có nhớ chính xác mọi thứ không.

DUY TRÌ NĂNG LỰC NÃO BỘ – TUẦN THỨ 3

Thời gian: khoảng 2 tiếng 55 phút

Tuần này bạn sẽ có cơ hội rèn luyện trí nhớ dài hạn và trí nhớ ngữ nghĩa.

TÌNH CHỈNH TRÍ NHỚ

Thời gian: 10 phút (bao gồm cả thời gian kiểm tra đáp án)

Câu hỏi trắc nghiệm

Để tận dụng *trí nhớ ngữ nghĩa*, bộ não của bạn phải xác định trí nhớ này được lưu trữ ở đâu. Sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu có những manh mối hoặc dấu hiệu gợi nhắc để khôi phục bộ nhớ này. Với mỗi câu hỏi trắc nghiệm sau, sẽ có một câu trả lời đúng. Với câu hỏi đơn giản, bạn có thể nhận ra ngay đâu là câu trả lời sai; nhưng với câu hỏi phức tạp, khi mà câu trả lời nào cũng có vẻ đúng thì bộ não rất dễ bị đánh lừa, do đó sẽ “nhận diện” sai câu trả lời đúng.

Dành không quá 5 phút để trả lời tất cả các câu hỏi. Đánh dấu câu trả lời mà bạn cho là đúng.

1. Ai là người đã đoạt giải Oscar cho hạng mục nữ diễn viên chính xuất sắc nhất năm 1978?

- ☐ Diane Keaton – phim *Annie Hall*
- ☐ Meryl Streep – phim *Kramer v Kramer*
- ☐ Jane Fonda – phim *Coming Home*
- ☐ Louise Fletcher – phim *One Flew Over the Cuckoo's Nest*

2. Hồ nào lớn nhất thế giới?

- ☐ Hồ Baikal
- ☐ Hồ Victoria
- ☐ Hồ Erie
- ☐ Hồ Superior

3. Tên thật của George Eliot là gì?

- ☐ Mary Golding
- ☐ Anne Wildman
- ☐ Edith Evans
- ☐ Mary Anne Evans

4. Hoàng đế La Mã Nero có quan hệ gì với Claudius?

- ☐ Con trai
- ☐ Cháu trai
- ☐ Con trai riêng của vợ
- ☐ Anh em họ

5. Thủ đô của Kazakhstan là gì?

- ☐ Tashkent
- ☐ Dushanbe
- ☐ Samarkand

☐ Astana

6. Fulgurite được hình thành do đâu?

☐ Do những cơn mưa hóa chất

☐ Do núi lửa phun trào

☐ Do sét đánh

☐ Do trầm tích biển

7. Cơ nào lớn nhất cơ thể?

☐ Cơ Denta (Deltoid)

☐ Cơ mông (Gluteus maximus)

☐ Cơ tam đầu (Triceps)

☐ Cơ lưng rộng (Latimus dorsi)

8. Trong 4 con sông này, sông nào dài nhất?

☐ Yenisey-Angara (Nga)

☐ Mackenzie (Canada)

☐ Mê Kông (Việt Nam)

☐ Hoàng Hà (Trung Quốc)

9. Quốc gia nào là trung tâm của Hồi giáo dòng Shia?

☐ Pakistan

☐ Iran

☐ Iraq

☐ Saudi Arabia

10. Diễn viên nào đã lồng tiếng cho nhân vật mèo đi hia trong bộ phim hoạt hình Shrek 2?

☐ Bruce Willis

☐ Antonio Banderas

☐ Orlando Bloom

☐ Kevin Spacey

11. Trong tiếng Hy Lạp, gió bắc được gọi là gì?

☐ Skiros

☐ Zephyros

☐ Notos

☐ Boreas

12. Ngôi sao nào sáng nhất trên bầu trời đêm?

☐ Sirius (Thiên Lang tinh, thuộc chòm sao Đại Cẩu)

☐ Betelgeuse (Sao Sâm, thuộc chòm sao Lạp Hộ)

☐ Aldebaran (Sao “người theo dõi”, thuộc chòm sao Kim Ngưu)

☐ Arcturus (Sao “người giữ gấu”, thuộc chòm sao Mục Đổng)

13. Hạt (thành phố trên 50.000 dân) nào lớn nhất Ireland?

☐ Mayo

☐ Galway

☐ Kerry

☐ Cork

14. Tờ tiền nào có mệnh giá lớn nhất?

☐ \$1.000

☐ €1.000

☐ €5.000

☐ \$10.000

15. Phòng triển lãm nghệ thuật lớn nhất thế giới nằm ở đâu?

☐ Paris

- ☐ St Petersburg
- ☐ Madrid
- ☐ New York

16. Nhóm nào đã thu âm bản gốc bài Love Me for a Reason, sau này được Boyzone hát lại?

- ☐ Bay City Rollers
- ☐ Jackson 5
- ☐ Osmonds
- ☐ Fortunes

17. Cuốn tiểu thuyết thành công đầu tiên của Mark Twain?

- ☐ *The Adventures of Tom Sawyer* (Những cuộc phiêu lưu của Tom Sawyer)
- ☐ *A Connecticut Yankee in the Court of King Arthur* (Người Mỹ trong triều đình của Vua Arthur)
- ☐ *The Prince and the Pauper* (Hoàng tử và kẻ nghèo)
- ☐ *The Adventures of Huckleberry Finn* (Những cuộc phiêu lưu của Huckleberry Finn)

18. Gwyneth Paltrow đã đóng vai chính cùng Ewan McGregor trong bộ phim nào?

- ☐ *Great Expectations* (Những kỳ vọng lớn lao)
- ☐ *Sliding Doors* (Cánh cửa tâm hồn)
- ☐ *Emma*
- ☐ *The Possession* (Đánh cắp linh hồn)

19. Hòn đảo nào lớn thứ hai thế giới sau Greenland?

- ☐ Madagascar
- ☐ New Guinea
- ☐ Borneo

- ☐ Sumatra

20. Syzygy là gì?

- ☐ Một điệu nhảy thời Trung cổ
- ☐ Hành động tỏ tình của các loài chim biển
- ☐ Sự thẳng hàng của các hành tinh
- ☐ Một ca phẫu thuật cắt bỏ đoạn ruột bị hoại tử

21. Nguyên tố nào sau đây không phải là một halogen?

- ☐ Astatine (Atatin)
- ☐ Bromine (Brôm)
- ☐ Guanine (Guanin)
- ☐ Iodine (I-ốt)

22. Ba Lan gia nhập EU vào năm nào?

- ☐ 2001
- ☐ 2003
- ☐ 2004
- ☐ 2005

23. Terri Augelo và Craig Cook là cha mẹ của ca sĩ nổi tiếng nào?

- ☐ Lauryn Hill
- ☐ Mary J Blige
- ☐ Beyoncé Knowles
- ☐ Alicia Keys

24. Ngọn núi nào cao thứ hai thế giới sau Everest?

- ☐ Lhotse
- ☐ Aconcagua

☐ Kangchenjunga

☐ K2

25. Bạn có thể tìm thấy bản viết palimpsest ở đâu?

☐ Dưới da

☐ Trên một loại giấy thuộc da Cổ đại

☐ Trên một loại thảo dược thời Trung cổ

☐ Trên tấm khiên của hiệp sĩ thời Trung cổ

26. Ai đã nói câu “Xin ban cho con sự thanh tịnh và tiết độ, nhưng không phải bây giờ(*)”?

(*) Nguyên văn: “Give me chastity and continence, but not yet”.

☐ Winston Churchill

☐ Casanova

☐ Woody Allen

☐ Thánh Augustine

27. Động vật lưỡng cư nào lớn nhất thế giới?

☐ Cá sấu sông Nile

☐ Rồng Komodo

☐ Kỳ nhông khổng lồ Trung Quốc

☐ Cóc mía

28. Khi tay đua tốc độ người Anh Andy Green thiết lập kỷ lục Land Speed Record thế giới, vận tốc cao nhất mà ông đạt được là bao nhiêu?

☐ 970,56 km/h

☐ 1.227,98 km/h

☐ 1.402,76 km/h

☐ 2.003,64 km/h

29. Cụ ông Shigechiyo người Nhật là người sống thọ nhất thế giới từng được ghi nhận. Cụ thọ bao nhiêu tuổi?

- ☐ 113 tuổi 210 ngày
- ☐ 119 tuổi 40 ngày
- ☐ 120 tuổi 237 ngày
- ☐ 125 tuổi 123 ngày

30. Nguyên tố nào phổ biến nhất trong vũ trụ?

- ☐ Sắt
- ☐ Các-bon
- ☐ Hê-li
- ☐ Hy-đrô

31. Ai đã trở thành Tổng thống đầu tiên của Iraq sau sự sụp đổ của Saddam Hussein?

- ☐ Jalal Talabani
- ☐ Massoud Barzani
- ☐ Turgut Ozal
- ☐ Mahmoud Ahmadinejad

32. Phần nào của bộ não có thuộc tính dai cứng?

- ☐ Vỏ não (Cortex)
- ☐ Tiểu não (Cerebellum)
- ☐ Thể chai (Corpus callosum)
- ☐ Hồi hải mã (Hippocampus)

33. Mật si-rô lựu (grenadine) và rượu gin được trộn với loại rượu nào nữa để pha chế món cocktail Singapore Sling?

- ☐ Rượu mùi nguyên chất Cointreau
- ☐ Rượu Rum trắng

- ☐ Rượu Vodka
- ☐ Rượu anh đào Cherry brandy

34. *Ramsons* là gì?

- ☐ Một loại quả nhỏ có màu đỏ
- ☐ Các bu-lông trên khẩu súng đại bác
- ☐ Tỏi dại
- ☐ Thuật ngữ thế kỷ 18 nói về những cậu bé sống trong những căn chòi gỗ giữa rừng

35. Nhà soạn nhạc Franz Liszt là người nước nào?

- ☐ Hungari
- ☐ Đức
- ☐ Áo
- ☐ Ba Lan

36. Đạo đức kinh là tác phẩm của ai?

- ☐ Mạnh Tử
- ☐ Trang Tử
- ☐ Khổng Tử
- ☐ Lão Tử

37. Thủ tướng đầu tiên của Úc là ai?

- ☐ Alfred Deakins
- ☐ Edward Barton
- ☐ Sir George Reid
- ☐ Andrew Fisher

38. Roger Federer đã đánh bại ai để nhận danh hiệu Wimbledon đầu tiên?

- ☐ Andy Roddick
- ☐ Mark Philippoussis
- ☐ André Agassi
- ☐ Leyton Hewitt

39. Nhân vật Rosalind xuất hiện trong vở kịch nào của Shakespeare?

- ☐ *As You Like It* (Xin tùy ý thích)
- ☐ *Measure for Measure* (Ăn miếng trả miếng)
- ☐ *Twelfth Night* (Đêm thứ mười hai)
- ☐ *A Midsummer Night's Dream* (Giấc mộng đêm hè)

40. Tỷ lệ phần trăm số phiếu bầu mà bên cánh hữu phải đạt được để được đại diện trong quốc hội Đức là bao nhiêu?

- ☐ Không xác định
- ☐ 1 %
- ☐ 5 %
- ☐ 8 %

41. Sân bay nào bận rộn nhất thế giới?

- ☐ Heathrow, Luân Đôn
- ☐ Chicago O'Hare
- ☐ Hartsfield, Atlanta
- ☐ Chep Lap Kok, Hồng Kông

42. Tiểu thuyết *Túp lều Bác Tom* là tác phẩm của nhà văn nào?

- ☐ Mark Twain
- ☐ Harriet Beecher Stowe
- ☐ Louisa May Alcott

☐ Harriet Martineau

43. Giả thiết cho rằng vũ trụ bao nhiêu tuổi?

☐ 4,5 tỷ tuổi

☐ 5,6 tỷ tuổi

☐ 9,2 tỷ tuổi

☐ 13,7 tỷ tuổi

44. Tiền tệ của Ecuador là gì?

☐ Sucre

☐ USD

☐ Peso

☐ Peseta

45. Ai là người giàu nhất thế giới?

☐ John D Rockefeller

☐ John Paul Getty

☐ Bill Gates

☐ Cornelius Vanderbilt

TÁI HIỆN

Thời gian: 10 phút (bao gồm cả thời gian kiểm tra đáp án)

Nếu không được gợi ý thì việc lục tìm câu trả lời trong ký ức sẽ khó khăn hơn nhiều. Hãy trả lời những câu hỏi sau đây trong vòng 5 phút.

1. Thuyền trưởng của con tàu đầu tiên đi vòng quanh thế giới là ai?

2. Ai đã viết nhạc cho ba tập phim Chúa tể của những chiếc nhẫn?

3. Hai dòng tiếp theo của lời bài hát này *"I've been alone with you inside my mind. And in my dreams I've kissed your lips a thousand times..."*?

4. Bạn có thể tìm thấy viên kim cương Koh-i-noor ở đâu?
5. Đội quân đất nung được tạo ra để phục vụ ai?
6. Tên thật của Lê-nin là gì?



7. Đền Taj Mahal ở thành phố nào?
8. Loài cá nào lớn nhất thế giới?
9. Vận tốc của ánh sáng là bao nhiêu km/giây?
10. John Bardeen, Walter Brattain và William Shockley là những khoa học gia từng đoạt giải Nobel trong lĩnh vực gì?
11. Những nguyên liệu nào thường được sử dụng để chế biến món nước sốt pesto nổi tiếng của Ý?
12. Câu lạc bộ nào đã đoạt Cúp Vô địch Bóng đá châu Âu vào năm 2005?
13. Lưỡi nạo *radula* là gì?
14. Hành tinh nào lớn nhất trong hệ Mặt trời?
15. Ai là người đã nói câu “Trời sinh Du sao còn sinh Lượng?”?
16. Ai được bầu làm tổng thống Venezuela vào năm 1998?
17. Ngọn núi nào cao nhất châu Âu?
18. “*Sống hay tồn tại*(**)” là triết lý nổi tiếng của đại văn hào nào?
- (**) Nguyên văn: “To be or not to be”.
19. Nơi ẩm ướt nhất thế giới thuộc về quốc gia nào?

20. Phi hành đoàn Apollo 11 đã chinh phục Mặt trăng lần đầu tiên vào năm nào?
21. Barack Obama là tổng thống thứ mấy của Hoa Kỳ?
22. Theo đơn vị đo ở Anh Quốc, một tấn tương đương với bao nhiêu cân (pound)?
23. Loài động vật nào được cho là chạy nhanh nhất trên mặt đất?
24. Bạn có thể tìm thấy bức họa Bữa tiệc cuối cùng của Leonardo ở đâu?
25. *Pelmeni* là loại bánh bao truyền thống của đất nước nào?
26. Ai là đạo diễn bộ phim *Edward Scissorhands* (Bàn tay kéo)?
27. Chủ tịch Ủy ban Liên minh châu Âu (EU) năm 2006 là ai?
28. Kim loại nào có tính dát mỏng tốt nhất?
29. Bốn xương chính trong cánh tay người?
30. Bang nào lớn nhất Ấn Độ và Hoa Kỳ?

TRÍ NHỚ PHÂN ĐOẠN DÀI HẠN

Thời gian: 35 phút

Những ký ức quan trọng nhất đối với chúng ta, những ký ức làm phong phú thêm cho cuộc sống và định hình bản thân mỗi người chính là *ký ức phân đoạn*. Một vài trong số những ký ức này mạnh mẽ đến nỗi chúng tồn tại suốt cả cuộc đời, trong khi hầu hết những ký ức còn lại có thể phai nhạt theo thời gian. Thường thì chúng không biến mất hoàn toàn và có thể tái hiện nếu bạn nghĩ về chúng. Đôi khi các chi tiết khá mờ nhạt khiến bạn khó phân biệt, không biết những điều mình đang nhớ có thật sự chính xác hay tất cả chỉ là tưởng tượng.

Bạn có thể nhớ lại những điều sau đến mức nào? Dành 5 phút để nghĩ về những câu hỏi dưới đây:

1. Căn phòng ngủ đầu tiên của bạn khi còn bé có màu gì?
2. Cảm nhận của bạn về ngày đầu tiên đi học?
3. Khoảnh khắc nào khiến bạn bối rối, xấu hổ nhất trong thời thơ ấu?

4. Người bạn thân nhất của bạn hồi học cấp một là ai?
5. Gia đình bạn sử dụng loại xe nào năm bạn 9 tuổi?
6. Bạn đã đi nghỉ hè ở đâu vào năm bạn 10 tuổi?
7. Người đầu tiên bạn thích là ai?
8. Giáo viên đầu tiên của bạn hồi cấp một là ai?
9. Trò nghịch ngợm nhất bạn từng làm khi còn nhỏ?
10. Hành động dũng cảm nhất bạn từng làm khi còn nhỏ?
11. Khoảnh khắc đáng tự hào nhất của bạn hồi nhỏ?
12. Hồi cấp một, trên đường từ nhà tới trường, bạn thường gặp những gì?
13. Bộ phim hoặc vở kịch đầu tiên bạn từng đi xem?
14. Ngày thú vị nhất trong suốt thời thơ ấu của bạn?
15. Buổi sáng, căn bếp của mẹ bạn thường có mùi gì?

Đây là những câu hỏi vô cùng đơn giản và bạn cũng chỉ cần trả lời thật giản đơn. Ví dụ, bạn có thể nói căn phòng ngủ đầu tiên của bạn có màu xanh da trời. Tuy nhiên, hãy dành nhiều thời gian hơn để nghĩ về căn phòng ấy, sau đó hàng loạt chi tiết khác sẽ “lũ lượt” kéo về – đồ vật trong căn phòng, khung cảnh bên ngoài nhìn từ cửa sổ, bạn cảm thấy thế nào, v.v. Thật ra, đây giống như là quá trình hồi tưởng những gì bạn đã trải qua. Điều đáng ngạc nhiên là bạn có thể nhớ lại mọi thứ trong quá khứ một cách đầy đủ và chân thật nếu bạn có thời gian. Càng thường xuyên tái hiện quá khứ và “kéo giãn” trí nhớ, bạn càng dễ dàng khắc ghi các phân cảnh vào ký ức.

4 tuần tiếp theo trong chương trình 7 tuần này bao gồm một phần *bài tập 15 phút* dành để khám phá ba trong số các câu hỏi trên một cách chi tiết. Mỗi lần như thế, hãy tìm cho mình một không gian yên tĩnh, nơi bạn có thể nhắm nghiền mắt và trở ngược về khoảng thời gian trước đây. Đừng lo lắng nếu tâm trí bạn cứ mãi lang thang và “treo ngược cành cây”: nó sẽ dẫn bạn đến mọi “con đường ký ức” thú vị nếu bạn cho nó thời gian. Nếu bạn đi quá xa, hãy nhẹ nhàng đưa mình trở lại sự kiện trong câu hỏi và cố gắng khám phá một “con đường” khác.

Hôm nay, bạn chỉ cần tập trung vào ba câu hỏi đầu tiên. Dành 10 phút cho mỗi câu hỏi và cố gắng nhớ lại càng chi tiết càng tốt, mời tất cả các giác quan cùng “nhập cuộc”. Hãy thử vẽ một *Bản đồ Tư duy* khi lần về ký ức để giúp bạn khám phá mọi phân cảnh liên quan.

1. Căn phòng ngủ đầu tiên của bạn khi còn bé có màu gì?
2. Cảm nhận của bạn về ngày đầu tiên đi học?
3. Khoảnh khắc nào khiến bạn bối rối, xấu hổ nhất trong thời thơ ấu?

LUÔN GIỮ CHO KÝ ỨC ĐƯỢC TƯƠI MỚI

Bạn hãy tạo thói quen làm tươi mới ký ức về các trải nghiệm, sự kiện và thông tin mà bạn muốn nhớ. Bạn có thể làm điều này bằng nhiều cách, ví dụ như:

1. Dùng *Bản đồ Tư duy* để ghi nhớ những sự kiện quan trọng trong cuộc sống của bạn.
2. Dành ra một tiếng đồng hồ (hoặc lâu hơn) mỗi tháng để hồi tưởng lại một sự kiện nào đó tùy ý bạn chọn, càng chi tiết càng tốt.
3. Động não suy nghĩ về các chi tiết của sự kiện, rồi viết nhật ký.
4. Tập hợp tất cả những vật kỷ niệm liên quan đến sự kiện mà bạn có.
5. Bất cứ khi nào gia đình họp mặt hay bạn bè tụ tập, hãy dành chút thời gian để chia sẻ cùng nhau những ký ức đã qua một cách chi tiết.
6. Tận dụng tất cả những công cụ kích hoạt trí nhớ để hỗ trợ bạn trong quá trình hồi tưởng, chẳng hạn: nếu có mùi hương thoang thoảng trong không gian ký ức bạn đang cố gắng nhớ lại thì hãy lấy một củ hành và ngửi. Nếu hôm ấy bạn có nghe nhạc, hãy mở lại bản nhạc đó. Nếu sự kiện đã diễn ra tại một địa điểm nào đó, hãy ghé thăm nếu bạn ở gần đấy.

Lấy lại ký ức theo cách này, bạn sẽ có thể tái hiện chúng tốt hơn mỗi khi bạn muốn.

Giữ thói quen viết nhật ký bằng *Bản đồ Tư duy* hoặc viết nhật ký theo cách thông thường sẽ giúp cho những ký ức quan trọng vẫn

luôn tươi mới trong tâm trí. Nhật ký có thể trở thành “bộ nhớ dự phòng” sao lưu các ký ức và cũng là cách hữu hiệu để giữ cho *trí nhớ phân đoạn* luôn trong tình trạng sẵn sàng cung cấp thông tin.

Nếu bạn không muốn viết nhật ký thì còn một cách rất hay nữa là hãy dành thời gian để gọi lại những khoảnh khắc đáng nhớ nhất trong ngày trước khi đi ngủ. Hãy làm cho bối cảnh sự kiện hiện ra rõ ràng trong tâm trí khi chúng hãy còn “ấm ấm”. Suy ngẫm về sự kiện này – ai đã ở đó, mọi người đã nói gì, bạn đã cảm thấy như thế nào v.v. Bằng cách này, sự kiện sẽ được định vị rõ ràng trong *trí nhớ dài hạn* khi bạn đang say giấc nồng.

TRÍ NHỚ THƯỜNG TRỰC

Thời gian: 30 phút

Trí nhớ thường trực (procedural memories) là những ký ức mặc định, gồm các kỹ năng hàng ngày, quen thuộc đến nỗi bạn có thể thực hiện chúng một cách tự động, như pha một tách cà phê chẳng hạn. Điều đáng quan tâm ở đây là bạn thành thạo những công việc này đến mức nào?

Giả dụ, pha trà/cà phê là công việc bạn thường làm vào mỗi buổi sáng. Dựa theo trí nhớ của mình, hãy thực hiện lại toàn bộ quy trình này – pha “giả bộ”, cũng mức mức khuấy khuấy nhưng không có cái tách, cái muỗng... nào hết! Nếu bạn thường pha trà/cà phê trong bếp, hãy thực hành bài tập này trong căn phòng khác. Diễn lại quy trình cũng trong ngắn ấy thời gian; cố gắng lặp lại y chang từng động tác. Hãy cố nhớ mọi thứ một cách chi tiết và chính xác nhất có thể. Đừng làm quá lố hoặc lặp lại vô hồn như cái máy.

- Các vật dụng cất ở đâu trong nhà bếp? Bạn di chuyển để lấy từng món như thế nào?
- Bạn thực hiện các bước pha ra sao?
- Cảm giác cầm nắm những vật dụng đó? Cách bạn sử dụng nó?

Khi bạn cảm thấy hài lòng vì đã làm đúng quy trình, hãy vào bếp và pha một tách trà/cà phê thật. Để ý kiểm tra từng chuyển động của bạn. Những gì bạn nhớ so với thực tế giống nhau đến mức nào? Bạn đã phạm phải những lỗi nào? Hãy thử làm lại bài tập này với một số công việc quen thuộc khác, chẳng hạn như:

1. Tắm rửa

2. Ủi áo quần

3. Thắt cà vạt hoặc thắt nơ

4. Chiên trứng ốp-la

5. Lau chùi giày

Bạn sẽ dần nhận thức tốt hơn về cách thực hiện mọi việc, và nhận thức này có thể giúp rèn luyện trí nhớ.

VẬN ĐỘNG CƠ THỂ

Thời gian: 60 phút

Dành một tiếng đồng hồ để thực hiện một bài tập thể dục/loại hình vận động tự chọn như: đi dạo, tập Thái cực quyền trong vườn, bơi lội v.v.

“ĐỆM” TINH THẦN: THƯ GIÃN

Thời gian: 30 phút

Cũng như tuần trước, cuối cùng là 30 phút nghỉ ngơi thư giãn. Quay trở lại không gian thoải mái, nơi bạn không bị làm phiền và luyện phương pháp *Tự thôi miên*.

NHIỆM VỤ TUẦN

Tinh chỉnh trí nhớ

Thời gian: 10 phút + thời gian đi đến địa điểm tự chọn

Tuần này, nhiệm vụ của bạn là đến một quán cà phê, viện bảo tàng hoặc công viên nơi bạn không thường xuyên ghé đến. Dành 10 phút để học thuộc bài thơ *Cloths of Heaven* của William Butler Yeats. Nếu thích, bạn có thể chọn một bài thơ hoặc truyện ngắn khác để học thuộc.

Nếu anh có...

Nếu anh có như trời cao đang có

Những tấm lụa mây vàng ánh sáng dệt nên,

Nếu anh có như hoàng hôn đang có

Những tấm lụa hồng tím thẫm ngả dần đen...

Nếu anh có, dưới chân em anh sẽ trải.

Nhưng anh nghèo, anh chỉ có ước mơ.

Và ước mơ anh, dưới chân em anh đã trải.

Bước nhẹ thôi em, đừng bắt ước mơ đau.

(Dịch giả: Thái Bá Tân)

Ngồi ở nhà và cố gắng nhớ lại bài thơ trong suốt ba ngày. Khi đọc thuộc lòng bài thơ, hãy hình dung thật chi tiết nơi bạn đã học thuộc nó. Bạn sẽ nhận ra rằng khả năng hình dung của *trí nhớ phân đoạn* sẽ giúp bạn ghi nhớ rất tốt.

DUY TRÌ NĂNG LỰC NÃO BỘ – TUẦN THỨ 4

Thời gian: khoảng 3 tiếng

Tuần này bạn sẽ tập trung rèn luyện *trí nhớ dài hạn thông qua các giác quan*. Tất cả thông tin đầu vào đều phải thông qua các giác quan mới có thể tiếp cận bộ não. Chất lượng tư duy của bạn chịu ảnh hưởng và phụ thuộc vào chất lượng của những thông tin này. Đây là lý do vì sao việc nâng cao năng lực tiếp nhận của các giác quan là điều rất quan trọng.

Chúng ta gọi tên năm giác quan chính – thị giác, thính giác, vị giác, khứu giác và xúc giác – như thể chúng hoàn toàn độc lập với nhau và dễ phân biệt. Tuy nhiên, bộ não đã được lập trình cung cấp một nhận thức tổng thể về môi trường xung quanh. Khi muốn ghi khắc trọn vẹn điều gì đó vào tâm trí thông qua một giác quan, chúng ta thường tập trung vào giác quan ấy. Rèn khả năng tập trung của giác quan có thể tăng cường đáng kể nhận thức của bạn. Ví dụ, với tai nghe chưa qua rèn luyện thì hiếm khi có thể nghe được bốn tiếng chim khác nhau trong một khu rừng; còn khi đã qua luyện tập, người quan sát nhận dạng chim trời có thể nghe được mười tiếng chim hoặc hơn.

TẬP TRUNG CÁC GIÁC QUAN

Thời gian: 10 phút

Tìm một nơi thoải mái trong nhà, ngồi xuống và dành một phút để tập trung vào từng giác quan.

Thính giác

Thời gian: 1 phút

Nhắm mắt lại và lắng tai nghe kỹ tất cả các âm thanh mà bạn có thể nghe.

Bạn có thể gọi tên tất cả các âm thanh không?

Những âm thanh này đến từ đâu?

Có âm thanh nào bạn không xác định rõ không?

Thị giác

Thời gian: 1 phút

Mở mắt ra và quan sát tất cả mọi thứ như thể đây là lần đầu tiên bạn nhìn thấy chúng.

Nhìn thật kỹ quanh căn phòng và thu nhận mọi thứ vào trong tâm trí.

Lần lượt tập trung vào từng sự vật cụ thể.

Có “đối tượng” nào bạn chưa từng để ý đến trước đây không?

Xúc giác

Thời gian: 1 phút

Nhắm mắt lại lần nữa và tập trung chú ý vào những cảm giác được truyền đến từ khắp nơi trên cơ thể.

Bạn có cảm thấy không khí đang chuyển động?

Bạn có nhận thấy sức nặng của cơ thể bạn đang đè lên chiếc ghế?

Bạn có cảm thấy quần áo đang cọ xát vào da bạn không?

Bây giờ hãy thử di chuyển đôi bàn tay và từ từ cảm nhận những thứ khác nhau – áo quần bạn đang mặc, khuôn mặt của bạn, cái ghế, v.v.

Bạn có thể gọi tên những kết cấu đó không?

Khi so với nhau, chúng nóng hơn hay lạnh hơn?

Bạn cảm thấy những vật đó mềm hay cứng, mịn màng hay thô ráp?

Bạn có dễ dàng xác định những bề mặt khác nhau không?

Khứu giác

Thời gian: 1 phút

Hãy tiếp tục nhắm mắt và từ từ hít sâu vào.

Bạn có thể ngửi thấy mùi ẩm trong không khí không?

Bạn có thể ngửi thấy mùi khói xe cộ không?

Có mùi nấu nướng gần đây không?

Bạn có thể ngửi thấy những mùi hương tự nhiên, như cỏ cây hoa lá không?

Có mùi của rác thải hay các hoạt động công nghiệp nào không?

Ngay cả khi không xác định rõ mùi hương thì bạn cũng sẽ kinh ngạc khi nhận thấy bạn “nhảy” với mùi như thế nào nếu tập trung đủ lâu để cảm nhận. Thường phải mất nhiều thời gian mới có thể xác định một mùi hương cụ thể. Nếu bạn không nhận diện được mùi hương đó, hãy mở mắt, đứng dậy và kiểm tra nó phát ra từ đâu.

Vị giác

Thời gian: 1 phút

Bây giờ hãy nhắm mắt lại một lần nữa và tập trung vào vị giác. Đưa lưỡi đi “thăm thính” khắp nơi trong khoang miệng.

Bạn có thể nhận ra bất kỳ vị nào không?

Bạn có cảm nhận được vị của nước bọt không?

Có vị nào của bữa ăn gần nhất còn đọng lại không?

Bây giờ hãy liếm ngón tay và tập trung vào vị của nó. Bạn sẽ ngạc nhiên trước vị mạnh mẽ của nó.

TRẢI NGHIỆM CẢ 5 GIÁC QUAN

Thời gian: 5 phút

Chọn một quả táo. Nhìn nó thật kỹ. Quan sát hình dáng, màu sắc, độ bóng và bất kỳ vết nào.

Cầm quả táo lên, thả qua thả lại. Cảm giác như thế nào – trơn láng, khô hay sần sùi?

Bây giờ, hãy ngửi quả táo. Nó có mùi gì? Bạn có thể ngửi thấy hương thơm của cái cây đã sản sinh ra nó không?

Cắn quả táo và thưởng thức. Bạn cảm thấy thế nào – giòn hay bột? Có vị gì – ngọt hay chua?

MỆ: Cố gắng luyện những bài tập này thường xuyên bất cứ khi nào có cơ hội. Bạn có thể nhắm mắt lại một lúc và cảm nhận âm thanh, mùi vị khi đi trên xe buýt. Hoặc bạn có thể ngừng công việc một chút để nhìn quanh phòng như thể đây là lần đầu tiên bạn trông thấy.

LÀM MỚI TRÍ NHỚ PHÂN ĐOẠN

Thời gian: 15 phút

Cuối tuần trước bạn đã hồi tưởng lại ba phân cảnh trong quá khứ. Tuần này, hãy cố gắng nhớ lại tất cả những chi tiết dựa theo ba câu hỏi gợi ý sau.

Tìm một nơi yên tĩnh, nơi bạn có thể nhắm mắt lại và hoàn toàn tập trung. Hãy cố gắng nhớ lại mỗi phân cảnh với sự tham gia của tất cả các giác quan. Nếu bạn cảm thấy *Bản đồ Tư duy* hữu ích trong trường hợp này thì hãy vẽ nó ra trong suốt hành trình ngược dòng thời gian để khám phá mỗi phân cảnh một cách đầy đủ nhất.

Đừng lo nếu tâm trí bạn lang thang vô định vì nó sẽ dẫn bạn đi qua những “nẻo đường” thú vị nếu bạn có đủ thời gian. Khi bạn đi lạc quá xa và quá lâu, hãy nhẹ nhàng đưa mình trở về với sự kiện trong câu hỏi và khám phá ra một con đường khác. Dành 5 phút cho mỗi câu hỏi.

1. Người bạn thân nhất của bạn hồi học cấp một là ai?
3. Gia đình bạn sử dụng loại xe nào năm bạn 9 tuổi?

3. Bạn đã đi nghỉ hè ở đâu vào năm bạn 10 tuổi?

MỞ RỘNG TRÍ NHỚ THÔNG QUA CÁC GIÁC QUAN

Thời gian: 85 phút

Hình ảnh

Thời gian: 15 phút

Vì những ký ức hình ảnh quá mạnh nên chúng ta thường thổi phồng quá mức bản chất thực của chúng. Chúng ta tưởng rằng những gì mình nhìn thấy trong ký ức là tất cả những gì đã diễn ra trong thực tế. Song, sự thật không luôn luôn như vậy, thậm chí với những điều chúng ta thường xuyên trông thấy.

Hãy hình dung về một cái gì đó mà bạn thường thấy hàng ngày, chẳng hạn như ngôi nhà của bạn nhìn từ bên ngoài, hoặc bàn làm việc của bạn ở công ty. Bây giờ, cố gắng vẽ lại nó chính xác đến mức có thể. Bạn đừng quá lo lắng về khả năng vẽ của mình, chỉ cần nguệch ngoạc vài nét thôi. Mục đích của bài tập này là vẽ phác nơi đang chứa đối tượng bạn cần ghi nhớ chứ không phải để kiểm tra năng khiếu hội họa của bạn.

Sau đó, hãy kiểm tra xem giữa hình dung với thực tế giống và khác nhau ra sao. Bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận thấy trí nhớ của mình khắc ghi chính xác như thế nào. Bạn đã nhớ sai vị trí của bao nhiêu đồ vật hoặc đã quên bằng chứng? Bạn có thêm bất kỳ đồ vật nào không có trong thực tế vào đây không?

Âm thanh

Thời gian: 30 phút

Có sự khác biệt giữa việc nghe và thực sự lắng nghe – thường là ở khả năng tập trung. Nếu bạn quen sống hoặc làm việc trong môi trường ồn ào, bạn nghe thấy một loạt âm thanh nhưng có thể bỏ qua để tập trung vào công việc chính. Tương tự, bạn thường ít để ý khi ai đó yêu cầu bạn đi đổ rác nhưng luôn “nhảy” với thông tin ai đó sẽ mời bạn uống nước!

Bài tập sau sẽ giúp bạn chú ý lắng nghe nhiều hơn.

Âm thanh mới?

Thời gian: 10 phút

Ngôi xuống ghế và lắng nghe âm thanh xung quanh – ngay cả ngôi nhà trống cũng phát ra tiếng động. Âm thanh nào bạn từng nghe nhưng thường thì bạn không để ý đến?

Ghi nhận thông tin từ đài phát thanh

Thời gian: 20 phút

Chuẩn bị sẵn một ít bút chì màu và một tờ giấy, sau đó mở chương trình phỏng vấn, đối thoại hoặc một vở kịch trên đài. Vặn nhỏ âm thanh, chỉ đủ lớn để bạn có thể nghe rõ và tập trung vào những gì đang được bàn luận.

Trong khi nghe, hãy vẽ *Bản đồ Tư duy* để ghi nhận những thông tin quan trọng. *Bản đồ Tư duy* sẽ giúp bạn lắng nghe cẩn thận hơn và phát hiện thông tin nổi bật cần lưu ý.

Xúc giác

Thời gian: 30 phút

Do chúng ta đang sống trong một thế giới quá trực quan và sinh động nên không phải lúc nào chúng ta cũng đánh giá đúng những gì mà xúc giác truyền đạt về thế giới xung quanh. Trẻ sơ sinh có thể cảm nhận theo cách này tốt hơn người lớn và liên tục khám phá bằng xúc giác, điển hình là các bé có thói quen cho vào miệng bất cứ thứ gì cầm nắm được.

Bài tập sau sẽ giúp bạn khám phá khả năng thu thập thông tin qua xúc giác của bạn tốt như thế nào.

Phân loại tiền!

Thời gian: 15 phút

Đặt nhiều tờ tiền – ít nhất là năm loại tiền có mệnh giá khác nhau – vào trong túi áo hoặc túi xách. Bây giờ, hãy cho tay vào trong túi và cố gắng nhận diện chúng chỉ bằng xúc giác. Lấy tờ tiền ra để xem bạn đoán có đúng không, sau đó đặt nó trở lại chỗ cũ.

Nếu bạn thấy trò này đơn giản, hãy thử “nâng cấp” bằng cách thêm vào một vài tờ tiền nước ngoài (bạn cũng có thể chơi trò này với những đồng xu nếu bạn có nhiều loại tiền xu khác nhau).

Hãy xác định những dấu hiệu để phân biệt – kích thước, độ dày mỏng, độ mịn/nhám...

Bây giờ hãy thử xem bạn có thể phân biệt được đâu là mặt trước và mặt sau của mỗi tờ tiền không?

Khi bạn đã thành thạo bài tập này, hãy thử bài tập khác khó hơn một chút liên quan đến xúc giác và tính chính xác trong nhận thức về không gian.

Chọn khoai tây

Thời gian: 15 phút

Chuẩn bị một túi lớn chứa nhiều củ khoai tây sống loại nhỏ. Lấy ra 6 củ có kích cỡ khác nhau và sắp xếp chúng thành một hàng với trật tự ngẫu nhiên.

Bây giờ, bạn hãy nhìn thật kỹ củ khoai tây đầu tiên, sau đó chỉ dựa vào cảm giác để chọn một củ khoai tây trong túi có kích cỡ tương tự.

Khi tay bạn mò được củ khoai tây có cùng kích cỡ, nhưng đừng nhìn nó, hãy lấy ra và đặt lên cái bàn đằng sau bạn.

Thực hiện y như vậy cho các củ khoai còn lại trong hàng.

Khi bạn đã tìm thấy số khoai mà bạn nghĩ là có cùng kích cỡ với 6 củ khoai trước mặt, hãy đối chiếu chúng với những củ khoai tây đặt sau lưng để xem bạn đã cảm nhận tốt đến mức nào.

MẸO: Nếu bạn đã thông thạo trò này, hãy thử với các loại trái cây hoặc củ quả khác.

Hương & vị

Thời gian: 10 phút

Tương tự đối với trí nhớ, bạn cần duy trì luyện tập vị giác và khứu giác để chúng trở nên tinh nhạy hơn. Những người sành sỏi trong ẩm thực – người nếm thử rượu chẳng hạn – thường có khả năng phân biệt hương vị rượu vô cùng tinh tế. Đó là do họ không ngừng rèn luyện khẩu vị.

Lưỡi chỉ có thể phân biệt rõ năm vị khác nhau (ngọt, chua, mặn, đắng và vị umami/ngon ngọt), còn mũi thì có thể phân biệt gần 10.000 mùi. Chính vì lý do này nên mũi thường giữ vị trí trọng yếu và cần được rèn luyện nhiều nhất. Ví dụ, hương thơm của quả

mâm xôi đến từ sự tương tác của hơn 300 chất hóa học tự nhiên khác nhau. Mặc dù các nhà khoa học có thể tạo ra mùi hương mâm xôi chỉ với một vài loại hóa chất nhưng ngay cả một cái mũi gần như chưa qua đào tạo vẫn có thể nhận biết được mùi nồng của hóa chất nhân tạo và nhận ra đó không phải mùi hương tự nhiên; trong khi đó, các chuyên gia chỉ cần ngửi qua là đã phân biệt được các loại mâm xôi khác nhau.

Hãy bắt đầu chú ý đến mùi thức ăn của bạn. Thường thức hương vị của món ăn trước khi nhai nuốt và cố gắng xác định xem thứ bạn vừa nuốt xuống bao gồm những hương vị gì. Thậm chí bạn cũng có thể trở thành người sành sỏi đối với những đồ ăn thức uống mà bạn thích. Vậy làm thế nào để vị giác và khứu giác luôn giữ được sự tinh tế? Không cần tới rượu vang. Bạn có thể “luyện tập” bằng phô mai, cà phê, các loại bánh mì, các loại trái cây hoặc bất cứ thực phẩm nào bạn ưa thích.

Tại sao việc rèn luyện tốt vị giác và khứu giác lại quan trọng với trí nhớ đến vậy? Bởi vì cả hai giác quan này đều ảnh hưởng đến việc thiết lập và tái hiện ký ức. Đã bao nhiêu lần bạn đi trên phố, ngửi thấy mùi nước hoa của người qua đường và nghĩ về một ai đó mà bạn biết? Nếu bạn yêu mến người này, hương thơm đó rất có thể sẽ khiến bạn cảm thấy vui vẻ, phấn chấn. Ngược lại thì bạn sẽ có phản ứng tiêu cực đối với mùi hương đó. Đây là lý do vì sao việc trở về một nơi có mùi hương đặc biệt, ví dụ ngôi trường bạn đã từng học, có thể sẽ kích hoạt những ký ức và cảm xúc đã ngủ yên suốt nhiều năm.

Vị ngon ngọt & mùi hương

Trong khoảng thời gian còn lại của ngày hôm nay, mỗi khi bạn ăn hay uống thức gì, hãy dành một phút để làm hai việc sau: hít sâu mùi hương của món ăn/đồ uống, và cố gắng tách lọc những hương liệu đã tạo nên hương vị đặc trưng đó. Thậm chí, dù chỉ uống một cốc nước, bạn cũng nên lưu ý đến mùi vị của nước. Ví dụ, có sự khác biệt lớn về hương vị giữa nước máy và nước khoáng đóng chai.

Khi bạn dùng bữa tiếp theo, hãy cố gắng xác định các loại gia vị đã được sử dụng để nêm nếm hoặc dùng chung với các món ăn. Dành thời gian nhai và thực sự thưởng thức món ăn. Ăn uống tập trung như vậy sẽ mang lại cảm giác thỏa mãn, đồng thời giúp tiêu hóa tốt hơn.

VẬN ĐỘNG CƠ THỂ

Thời gian: 60 phút

Giờ hãy dành ra một tiếng đồng hồ để rèn luyện cơ thể. Nếu bạn đã lựa chọn những bài tập thể dục nhẹ trong ba tuần đầu tiên, hãy cân nhắc vận động nhiều hơn chút nữa. Ví dụ, nếu bạn tập đi bộ, hãy cố gắng đi xa và nhanh hơn một chút. Hãy chọn một con đường khác vì bộ não của bạn yêu thích sự phong phú, đa dạng!

“ĐỆM” TINH THẦN: THƯ GIÃN

Thời gian: 30 phút

Trong ba tuần qua, bạn đã thực hành phương pháp *Tự thôi miên*. Còn tuần này hãy *Thư giãn với những động tác căng giãn* (xem chương 3).

NHIỆM VỤ TUẦN

Thời gian: 20 phút mỗi ngày

Nhiệm vụ của bạn trong tuần này là tiếp tục nhận thức bằng các giác quan. Trong bốn ngày tiếp theo, hãy cố gắng thực hiện những việc sau:

Thị giác: Dành 5 phút hình dung ra một cảnh bất kỳ trong cuộc sống hàng ngày, sau đó kiểm tra xem hình ảnh tái hiện trong tâm trí bạn chính xác đến đâu so với thực tế. Bạn sẽ hình dung chính xác hơn sau mỗi lần thực hành bài tập này.

Thính giác: Dành 5 phút, ngồi nhắm mắt lại và lắng nghe âm thanh xung quanh. Mỗi lần hãy thực hiện ở một địa điểm khác (như: trên giường ngủ, trên phương tiện giao thông công cộng hay trong công viên).

Xúc giác: Dành 5 phút để thử thách mình trong bài tập tương tự như bài tập *Phân loại tiền!* và *Chọn khoai tây*. Bạn nên sử dụng một loại củ quả khác cho mỗi lần.

Vị giác & khứu giác: Vào mỗi bữa ăn, hãy dành thời gian thưởng thức vị và mùi của các món bạn đang ăn, cố gắng nhận ra các loại gia vị đã tạo nên mùi vị đó.

DUY TRÌ NĂNG LỰC NÃO BỘ – TUẦN THỨ 5

Thời gian: khoảng 2 tiếng 15 phút

Tuần này bạn sẽ học cách cải thiện khả năng tập trung – một

phần quan trọng trong việc nâng cao hiệu quả hoạt động tổng thể của trí nhớ. Chúng ta sẽ tiến hành theo ba cách:

1. Tập trung

Sự tập trung giúp cải thiện sức mạnh của các thông tin đầu vào và làm tăng số lượng các kết nối thần kinh được tạo ra trong não.

2. Phóng đại

Sự phóng đại kích thích nhiều mạng thần kinh tham gia vào “cuộc chơi” thông qua việc thêm thắt ý nghĩa, cảm xúc, ngữ cảnh...

3. Gắn thẻ

Gắn các *Thẻ nhớ* liên quan nhằm tạo các mối liên kết để triệu hồi thông tin dễ dàng hơn.

CẢI THIỆN KHẢ NĂNG TẬP TRUNG

Nếu tuần trước bạn đã thực hiện những bài tập về *trí nhớ thông qua các giác quan* thì sự tập trung của bạn ắt hẳn đã được cải thiện đáng kể. Chúng ta hãy xem liệu tuần này bạn có thể cải thiện trí nhớ tốt hơn nữa hay không.

Mức độ tập trung của bạn tốt đến đâu?

Một số người quá tập trung đến độ gần như bị ám ảnh, trong khi những người khác lại có tâm trí “treo ngược cành cây”. Bạn rơi vào mức nào trên thang đo này? Hãy thử trả lời bài trắc nghiệm sau để nhận biết bạn có gặp vấn đề gì về khả năng tập trung không.

Cách tính điểm:

2 điểm cho “không bao giờ”

1 điểm cho “thỉnh thoảng”

0 điểm cho “thường xuyên”

1. Tôi không chú ý đến thời tiết.

2. Tôi dễ bị bắt ngờ.

3. Tôi “thả hồn” phiêu du trong suốt cuộc nói chuyện.

4. Tôi xem ti-vi trong khi ăn.
5. Tôi nhận thấy thật khó để chỉ cho người lạ biết đường đi quanh khu vực tôi ở.
6. Tôi bị phân tâm bởi những công việc nhà không cần phải làm ngay.
7. Tôi cố gắng làm nhiều việc cùng lúc.
8. Tôi quên những cuộc hẹn nhỏ.
9. Tôi nghe nhạc (hoặc đài) suốt.
10. Tôi bị “sa lầy” bởi những việc không quan trọng.
11. Mọi người nghĩ tôi bị đãng trí.
12. Tôi không nghe thấy những âm thanh xung quanh mình dù thính giác của tôi rất tốt.
13. Tôi mệt mỏi suốt ngày.
14. Tôi không thể tập trung vào một việc trong suốt khoảng thời gian dài.
15. Tôi ngủ không ngon giấc.
16. Tôi ăn nhanh.
17. Tôi lỡ chuyển xe buýt ở trạm dừng.
18. Tôi lo lắng mà không rõ lý do.
19. Tôi không nhận thấy nhiều điều thú vị.
20. Tôi quên nhiều món hàng trong danh sách mua sắm của mình.
21. Tôi nhận ra bạn tôi vừa mới cắt tóc.

28 – 42 điểm:

Bạn tập trung rất tốt! Bạn có thể thư giãn và thoải mái để mặc cho tâm trí tự do bay bổng.

14 – 27 điểm:

Bạn có thể tập trung tâm trí mỗi khi cần. Bình thường bạn không tập trung, dễ bị xao lãng bởi những điều nhỏ nhặt, hoặc có những

lúc lơ đãng (chẳng hạn như, bước vào một căn phòng và sau đó tự hỏi tại sao mình lại ở đây). Những bài tập sau sẽ giúp bạn cải thiện sức tập trung của mình.

0 – 13 điểm:

Bạn đang phiêu du với những nàng tiên! Có thể bạn vốn là người hay mơ mộng, hoặc bạn đang trong giai đoạn căng thẳng. Đôi khi chúng ta ngừng chú ý đến thế giới xung quanh vì chúng ta có quá nhiều khó khăn, rắc rối trong cuộc sống. Điều này càng chắc chắn nếu bạn đang bị thiếu ngủ. Trước khi thực hiện các bài tập sau, bạn cần phải giải quyết tình trạng căng thẳng này.

0 – 13 điểm:

Hãy áp dụng những kỹ thuật giải tỏa căng thẳng được giới thiệu ở chương 3, rồi nghỉ ngơi một chút. Làm mọi việc một cách chậm rãi, và cho bản thân nhiều thời gian hơn để thưởng thức, tận hưởng các bữa ăn cũng như giấc ngủ. Sau khi đã ổn định trở lại thì mới làm những bài tập sau.

Bạn quan sát tốt đến mức nào?

Thời gian: 3 phút

Bạn chú ý đến thế giới xung quanh nhiều tới mức nào? Không cần nhìn, hãy xem liệu bạn có trả lời được những câu hỏi sau không:

1. Trên kệ phòng tắm của bạn có những vật dụng gì?
2. Bạn sử dụng nhãn hiệu xà bông/sữa tắm nào?
3. Tay nắm cửa phòng bạn được mở bằng cách xoay theo chiều kim đồng hồ hay ngược chiều kim đồng hồ?
4. Ống kem đánh răng của bạn có màu gì?
5. Ti-vi của bạn hiệu gì?
6. Chùm chìa khóa nhà bạn hiện đang ở đâu?
7. Nếu bạn làm việc trong thành phố thì có bao nhiêu quầy bán báo trên con đường từ nhà đến nơi bạn làm việc?
8. Tên của hàng gần nhà bạn nhất là gì?
9. Nhà hàng xóm của bạn có tường màu gì?

10. Cái cây gần nhà bạn nhất là cây gì?

Bây giờ hãy kiểm chứng lại câu trả lời.

Nếu bạn có hơn 7 câu trả lời đúng thì rõ ràng bạn là người rất hay quan sát và có khả năng tập trung cao.

Nếu bạn có ít hơn 3 câu trả lời đúng thì điều đó có nghĩa là bạn chẳng để ý gì đến thế giới xung quanh mình.

Phần tiếp theo sẽ giúp bạn rèn luyện các kỹ năng quan sát và học cách tập trung hơn.

Động lực nào đang thúc đẩy bạn?

Sự thích thú và tập trung luôn song hành cùng nhau – khi bạn quan tâm, thích thú một cái gì đó, bạn thường có khuynh hướng tập trung để ý đến nó nhiều hơn. Nếu bạn có thể nhận ra động lực nào đang thúc đẩy bạn tập trung vào nhiệm vụ trước mắt thì bạn sẽ ghi nhớ tốt hơn hẳn. Chẳng hạn, bạn quyết định học một ngoại ngữ mới, bạn có thể khích lệ tinh thần mình bằng cách cam kết sẽ đi du lịch đến đất nước nơi ngôn ngữ đó được sử dụng. Thiết lập mục tiêu và tự khen thưởng khi bạn hoàn thành được mục tiêu đó là cách tuyệt vời để thôi thúc bản thân và tăng cường sự tập trung.

Tập trung và hòa nhập vào những gì đang diễn ra quanh mình cũng là thói quen tốt cần được nuôi dưỡng. Những bài tập tiếp theo sẽ giúp bạn tăng cường thói quen này.

Đa tác vụ

Thời gian: 3 phút

Hãy thử vừa đọc bài viết sau, vừa nhắm đếm số:

Xưa kia, các vùng đất của lục địa Gondwana và Laurentia xám xịt và cằn cỗi. Mãi về sau này, chúng mới được phủ lên màu của sự sống. Những cây thạch tùng và các loài cây khác vươn cao thẳng tắp. Khu rừng bạt ngàn màu xanh cây cỏ, trong khi các loại nấm lan nhanh qua các đầm lầy.

Đây đó trong đầm lầy mọc lên những cây dương xỉ với kích thước lạ thường, giống như những cột dây điện báo. Thân cây với những đường gân mịn màng trông như những cây tre béo ú. Những chiếc lá lược mượt mà mỏng manh như những con bướm màu xanh lá đang

vỗ cánh lên xuống trong không gian ẩm ướt.

Dưới bóng râm của khu rừng là bụi ken dày những cây thạch tùng và những cây dương xỉ thấp bé phát triển mạnh mẽ cùng với loài cây không lá kỳ lạ có tên gọi là *horneophyton* (cây sừng hươu) – có lẽ bởi vì trông chúng khá giống với chiếc sừng hươu.

Tất cả các loài động vật nhỏ bé đều sống ở đó. Nhện và bọ cạp, ốc sên có vỏ và ốc sên trần, rết và các động vật nhiều chân... cùng hàng triệu loài côn trùng khác. Những động vật này sinh sôi khắp mọi nơi. Đang bò trên lá. Đang chạy dọc thân cây. Đang phóng mình giữa khoảng không. Đang rơi tõm xuống nước. Những hoạt động không ngừng nghỉ của chúng khiến khu rừng nguyên sinh ngập trong những tiếng kêu rì rào liên hồi.

Vào thời đó, cách nay 370 triệu năm, chẳng có gì quấy rầy cuộc sống bình yên của những con vật nhỏ bé này. Phần đông trong số chúng là loài ăn thực vật, khá vui vẻ với quá trình tìm thức ăn trên thảm thực vật nhiệt đới tươi tốt. Không có gã “thợ săn” nào khiến chúng phải nhanh chóng tìm chỗ trú ẩn – không chim chóc, không bò sát, không chuột, hay điều gì khác đe dọa chúng với cái chết bất chợt.

Nhưng tất cả đã thay đổi từ khi loài bốn chân xuất hiện...

Bây giờ, bạn hãy trả lời những câu hỏi sau:

1. Tên của hai vùng đất cổ xưa là gì?
2. Vì sao loài *horneophyton* được gọi với cái tên như thế?
3. Khung cảnh này đã không còn tồn tại từ bao lâu rồi?
4. Điều gì đã khiến cho khung cảnh này thay đổi?

Vì bạn vừa đọc vừa cố gắng tập trung đếm số nên có thể bạn không trả lời đúng những câu hỏi trên. Rất ít người trong chúng ta thực sự có thể làm nhiều việc cùng lúc một cách hiệu quả.

Càng “tranh thủ” nhiều việc, bạn càng dễ làm gián đoạn quá trình ghi nhớ. Nói chung, bạn có thể giữ mọi thứ trong *trí nhớ làm việc* từ 30 đến 80 giây – chỉ đủ dài để thực hiện nhiệm vụ hiện tại. Nếu dòng suy nghĩ bị đứt đoạn suốt thời gian này, trí nhớ cũng sẽ bị gián đoạn và dễ dàng đánh mất dữ liệu. Điều này lý giải vì sao thi thoảng bạn đi từ phòng này sang phòng khác để tìm kiếm một cái gì đó nhưng ngay khi đến nơi bạn lại quên bống lý do mình đến đó. Không phải do bộ nhớ của bạn có vấn đề mà chỉ là suy nghĩ

của bạn đã bị cắt đứt giữa chừng. Một cuộc điện thoại hoặc một tiếng hét thất thanh trên phố cũng có thể khiến mạch suy nghĩ của bạn bị ngắt quãng.

Sự gián đoạn và tình trạng cố gắng kiêm nhiệm nhiều việc cùng một lúc sẽ gây rối cho bộ nhớ. Vì thế, bạn nên thực hiện các công việc, nhiệm vụ một cách tuần tự chứ không nên ôm đồm. Cố gắng rèn luyện, đưa bản thân vào khuôn khổ – hoàn thành việc này xong mới chuyển sang công việc tiếp theo. Ngoài ra, nên tránh ép buộc bản thân phải thực hiện một lúc nhiều nhiệm vụ chỉ để làm vừa lòng người khác. Nếu có ai khiến suy nghĩ của bạn gián đoạn, hãy lịch sự yêu cầu họ đợi cho đến khi bạn xong việc.

Các bài tập tiếp theo sẽ giúp bạn luyện sự tập trung khi phải đối mặt với những yếu tố gây phiền nhiễu.

Tập trung: trí nhớ làm việc

Thời gian: 5 phút

Bài tập rèn luyện sự tập trung này cần tới trí nhớ làm việc của bạn. Dưới đây là danh sách các loại đá quý và hoa ứng với từng tháng, tuy nhiên danh sách này không được xếp theo trình tự thời gian.

Bật ti-vi và chuyển đến một chương trình sôi động nào đó (chỉnh âm thanh ở mức bình thường bạn hay nghe). Ngồi gần ti-vi, dành ra 5 phút để sắp xếp lại các thông tin dưới đây theo trình tự thời gian và ghi nhớ thông tin của mỗi tháng.

Tháng Tư	Kim cương	Cúc, đậu hoa
Tháng Mười	Đá opal, đá cầu vồng Tourmaline	Cúc xuxi, cúc vạn thọ tây
Tháng Mười Hai	Ngọc lam, Zircon	Nhựa ruồi, thủy tiên, trăng nguyên
Tháng Tám	Peridot, mã não Sardonyx	Lay ơn, poppy
Tháng Năm	Ngọc lục bảo	Táo gai, huệ chuông
Tháng Một	Ngọc hồng lựu	Cẩm chuông
Tháng Sáu	Đá thạch anh Alexandrite, đá mặt trăng	Kim ngân, hồng
Tháng Hai	Thạch anh tím	Báo xuân, violet
Tháng Mười Một	Đá hoàng ngọc	Cúc
Tháng Ba	Ngọc xanh biển, huyết thạch	Trường thọ, violet
Tháng Chín	Ngọc Sapphire	Cúc tây, bìm bìm hoa tía
Tháng Bảy	Rubi	Phi yến, súng

MỆO: Hãy thử vẽ *Bản đồ Tư duy* và sử dụng *Thẻ Chữ cái*.

Tập trung: trí nhớ ngữ nghĩa

Thời gian: 5 phút

Bài tập tiếp theo sẽ vận dụng trí nhớ ngữ nghĩa của bạn. Hãy ghi nhớ càng nhiều càng tốt. Như bài tập trước, bạn hãy ngồi gần ti-vi đang mở với âm lượng khá lớn.

Các loài bò sát

Các thành phố ở Ý và Tây Ban Nha

Các nhà soạn nhạc

Các hãng xe hơi

Các loại rượu

Các quốc gia ở châu Phi

Các con sông ở châu Mỹ

Các loài chim nhiệt đới

Các bộ phim hoạt hình

Các loại rau củ quả

MẸO: *Bản đồ Tư duy* sẽ giúp cho nhiệm vụ này trở nên “dễ nuốt” hơn.

BÍ QUYẾT GIÚP BẠN TẬP TRUNG

Cố gắng áp dụng những thói quen hữu ích sau đây trong cuộc sống hàng ngày:

1. Học một cái gì đó mới mỗi ngày. Đọc một bài báo, hoặc tìm một số thông tin cơ bản về những cây trồng trong nhà bạn – bất cứ điều gì bạn muốn, miễn sao ưu tiên cung cấp cho trí óc một số thông tin mới để tương tác.

2. Chia sẻ những gì bạn học được với nhiều người khác.

3. Thử những điều mới mẻ ngay khi có thể. Nấu ít nhất một món mới mỗi tuần. Thay đổi tuyến đường đi làm. Nghe thể loại nhạc không quen thuộc. Đọc tác phẩm của một tác giả mà bạn chưa từng đọc trước đây.

4. Lập kế hoạch và lên danh sách những việc bạn có thể làm, sau đó thực hiện.

5. Nếu bạn thấy tâm trí đang lang thang vô định, hãy lôi kéo sự tập trung bằng cách tìm kiếm những điều khiến bạn thích thú trong công việc hiện tại. Ví dụ, nếu bạn đang nói chuyện với ai đó và nhận ra rằng bạn chỉ chăm chăm nhìn cái mũi to của họ thay vì lắng nghe những gì họ nói, hãy tìm kiếm một điểm nào đó trong câu chuyện để phản hồi – hoặc lái câu chuyện theo hướng gây

hứng thú cho bạn.

6. Tôn trọng tâm trí của mình. Nếu bạn thật sự quá mệt mỏi hoặc quá căng thẳng, hãy dẹp hết công việc đang làm sang một bên và nghỉ ngơi. Bạn có thể thực hành một trong những kỹ thuật thư giãn ở *chương 3* để cân bằng lại trạng thái.

7. Duy trì năng lực quan sát tình huống bằng cách luôn tìm kiếm những điều mới mẻ trong khu vực bạn sống, có thể là một quán ăn mới, một ngôi nhà được sơn mới hay một biển báo chỉ đường mới.

LUYỆN TRÍ NHỚ PHÂN ĐOẠN

Thời gian: 15 phút

Cuối tuần trước, bạn đã hồi tưởng lại ba phân cảnh trong quá khứ. Tuần này, bạn hãy cố gắng nhớ lại tất cả những chi tiết liên quan đến mỗi câu hỏi dưới đây.

Tìm một nơi yên tĩnh, nơi bạn có thể nhắm mắt lại và chú tâm hướng về quá khứ. Nhớ lại mỗi phân cảnh với nhiều chi tiết nhất có thể với sự tham gia của tất cả các giác quan. Nếu bạn cảm thấy *Bản đồ Tư duy* hữu ích trong trường hợp này thì hãy vận dụng nó trong suốt hành trình ngược dòng thời gian để có thể khám phá mỗi phân cảnh một cách đầy đủ nhất. Đừng lo nếu tâm trí bạn lang thang đâu đó: nó sẽ dẫn bạn qua nhiều con đường thú vị nếu bạn cho nó thời gian. Khi bạn đi lạc quá xa và quá lâu, hãy nhẹ nhàng đưa mình trở về với sự kiện trong câu hỏi và cố gắng khám phá một con đường khác. Dành 5 phút cho mỗi câu hỏi.

1. Người đầu tiên bạn thích là ai?
2. Giáo viên đầu tiên của bạn hồi cấp một là ai?
3. Trò nghịch ngợm nhất bạn từng làm khi còn nhỏ?

PHÓNG ĐẠI & THỂ GHI NHỚ

Thường thì cái gì đó càng nổi bật – chẳng hạn như cảm xúc mãnh liệt, màu sắc táo bạo, âm thanh chói chói, tình huống kịch tính – sẽ càng dễ khắc sâu vào tâm trí và khơi dậy trí tưởng tượng của bạn.

Khuếch đại hình ảnh

Thời gian: 10 phút

Khuếch đại hình ảnh là một thủ pháp đặc biệt quan trọng, vì hình ảnh có sức chi phối mạnh mẽ đối với thị giác.

Giả sử, bạn muốn nhớ một cuộc hẹn cực kỳ quan trọng. Để giúp thông tin này “bám rễ” vào tâm trí, bạn hãy viết nguệch ngoạc vài từ khóa vào quyển nhật ký công việc với kiểu chữ to, đậm và nhiều màu sắc – xung quanh từ khóa này có thể “trang trí” thêm những ngôi sao hoặc bất cứ hình thù kỳ quái nào tùy ý bạn. Phải đảm bảo liệt kê đầy đủ những dữ kiện cần thiết về ngày, giờ và địa điểm. Trí nhớ của bạn sẽ lưu trữ những dữ kiện này dễ dàng hơn khi bạn tự tay viết xuống.

Ngoài ra, bạn có thể dán một tấm giấy ghi chú với đầy đủ thông tin liên quan đến cuộc hẹn. Hãy viết chữ thật to và dán ở nơi dễ “đập vào mắt” bạn nhất. Bạn nên thay đổi vị trí của tờ giấy ghi chú mỗi ngày để tránh hình thành cảm giác quen thuộc vì bạn sẽ có xu hướng bỏ qua những thứ chẳng bao giờ thay đổi.

Để cảm nhận hiệu quả của sự khuếch đại, hãy viết nhanh danh sách các từ vựng sau lên một tờ giấy:

Concrete

Normal

Underground

Vertical

Tree

Shop

Barbaric

President

Gargantuan

Even

Sash

Slide

Abstract

Brother

Sedge

Internal

Rhapsodic

Road

Clinical

Coffee

Bây giờ, che danh sách bạn vừa mới viết, chọn và vận dụng một trong số các *Thẻ Ghi nhớ – Thẻ chữ cái, Thẻ số, Thẻ vần điệu* hoặc *phương pháp Loci*. Dành 5 phút để nhớ càng nhiều từ càng tốt – bạn có thể tra cứu trước nghĩa của từ. Khi vận dụng Thẻ Ghi nhớ, bạn phải phát huy trí tưởng tượng và cường điệu hóa hết mức có thể.

Khi không có *Thẻ Ghi nhớ*, phải nỗ lực lắm mới có thể nhớ được trên 10 từ. Bằng cách viết thật to và vận dụng các phương pháp ghi nhớ, bạn có thể nhớ TOÀN BỘ 20 từ vựng này hết sức dễ dàng.

Thử nghiệm thêm một lần nữa với danh sách từ vựng sau. Lần này, bạn hãy chuẩn bị một tờ giấy khổ to và một bộ bút màu. Với mỗi từ cần nhớ, hãy viết nguệch ngoạc từ ấy lên giấy với cỡ chữ thật to và phác họa một biểu tượng “thô” ở trong hoặc bên cạnh từ đó để tạo mối liên kết với *Thẻ Ghi nhớ*. Vẽ phác thật nhanh, chọn một màu khác và một kiểu chữ khác cho từng từ. Như lần trước, dành không quá 5 phút để ghi nhớ tất cả các từ này.

Aftermath

Day

Heart

Arm

Body

Cooking

Street

Business

Weather

Sky

Bargain

Elephantine

Green

Meaning

Special

Relevant

Usual

Meeting

Western

Brief

Che kín hoặc gấp danh sách từ cùng những hình phác họa này lại, sau đó kiểm tra xem bạn nhớ được bao nhiêu từ. Việc ghi nhớ sẽ dễ dàng hơn khi mỗi từ đi kèm với một hình ảnh/biểu tượng đầy màu sắc.

Bạn cũng có thể vận dụng phương pháp này để ghi nhớ bất kỳ điều gì bạn muốn, chẳng hạn như:

1. Những dữ kiện quan trọng trong bài luận
2. Những yếu tố cần thiết của kế hoạch kinh doanh
3. Những món hàng bạn muốn mua
4. Những việc bạn cần chuẩn bị cho kỳ nghỉ
5. Ý tưởng về những món quà
6. Những ý cần trình bày

Thời gian: 4 phút

Với một số điều cần ghi nhớ, khi không thể khuếch đại hình ảnh của chúng thì bạn hãy khuếch đại âm thanh thử xem! Hãy cố gắng nhớ bốn dòng thơ sau bằng cách đọc thầm một lượt ba lần. Dành không quá 2 phút cho bài tập này.

Behold her, single in the field,

Yon solitary Highland Lass!

Reaping and singing by herself;

Stop here, or gently pass.

Bây giờ, hãy gấp sách lại và xem liệu bạn có nhớ được những dòng thơ này không. Bạn nhớ tốt đến mức nào? Có khó nhớ không? Bây giờ, hãy cố gắng ghi nhớ bốn câu thơ tiếp theo trong bài thơ *The Solitary Reaper* nổi tiếng của William Wordsworth. Tuy nhiên, lần này bạn hãy ngâm nga thật to, cũng lặp lại ba lần như hồi nãy trong vòng 2 phút.

Alone she cuts and binds the grain

And sings a melancholy strain.

O listen! for the Vale profound

Is overflowing with the sound.

Bây giờ, hãy gấp sách lại và xem bạn ghi nhớ tốt đến mức nào. Có thể lần này bạn sẽ thấy dễ nhớ hơn lần trước, và có khi còn thuộc lòng không sai một từ!

Bạn cũng có thể áp dụng phương pháp này đối với những thông tin cần ghi nhớ nhanh:

1. Số điện thoại
2. Tên người
3. Ý chính hoặc những câu quan trọng trong một bài phát biểu
4. Dàn ý của một bài thuyết trình

5. Thơ
6. Danh sách hàng hóa cần mua sắm
7. Danh sách những việc cần làm
8. Những chủ đề tiểu luận
9. Những câu trích dẫn

Ca hát, nhảy múa

Thời gian: 3 phút

Càng lôi kéo được nhiều giác quan “vào cuộc”, bạn sẽ càng ghi nhớ tốt. Vào những năm 1980, các nhà khoa học đã sử dụng tia laser để đo chính xác vận tốc của ánh sáng – khoảng 299.792.458 m/s. Phương pháp đo lường này sẽ không bao giờ thay đổi. Trong tương lai, nếu có phép đo nào chính xác hơn thì khi đó người ta sẽ phải thay đổi... độ dài của mét chứ không thay đổi được vận tốc ánh sáng.

Hãy thử ghi nhớ vận tốc ánh sáng bằng cách vận dụng *Thẻ số* hoặc *Thẻ vần điệu*(*). Vẽ mỗi con số và hình ảnh đi kèm càng to, càng cường điệu càng tốt (trong trường hợp sử dụng *Thẻ số*). Sử dụng thật nhiều bút màu trong lúc vẽ. Hát/hô to mỗi con số khi bạn vẽ (trong trường hợp sử dụng *Thẻ vần điệu*).

(*) Chương 3, quyển *Cải thiện Năng lực Trí não* (tập 1).

Hãy quay lại phần bài tập này vào ngày mai để xem bạn có còn nhớ vận tốc ánh sáng là bao nhiêu không. Rất có thể bạn vẫn còn nhớ rõ!

VẬN ĐỘNG CƠ THỂ

Thời gian: 60 phút

Giờ có lẽ bạn đã quen và nhận ra lợi ích của hoạt động này. Để đạt được lợi ích tối đa, bạn nên chơi thể thao/tập thể dục 3 – 4 lần mỗi tuần. Cố gắng hình thành thói quen tập thể dục 30 phút giữa mỗi phần luyện tập của chương trình.

Tuần này, bạn hãy thay đổi thói quen một chút. Chẳng hạn, bơi bằng kiểu khác; nếu bạn không biết bơi thì biết đâu hôm nay lại là cơ hội tốt để bắt đầu. Thử làm quen với một môn thể thao lành mạnh, hữu ích nào đó.

“ĐỆM” TINH THẦN: THƯ GIÃN

Thời gian: 30 phút

Tuần trước bạn đã thực hành *Thư giãn với những động tác căng giãn*. Hôm nay, bạn hãy dành ra 30 phút để tiếp tục thực hành kỹ thuật này.

NHIỆM VỤ TUẦN

Thời gian: 5 phút x 6

Mỗi ngày, bạn hãy dành ra 5 phút vận dụng Thẻ Ghi nhớ để nhớ một trong những thông tin sau. Mỗi lần quay trở lại danh sách này, hãy kiểm tra xem bạn có thể nhớ những gì đã tiếp cận từ hôm trước không.

Luyện tập ghi nhớ những thông tin này trong tình trạng tâm trí dễ bị chi phối và mất tập trung – chẳng hạn như bật ti-vi, đài hoặc mở nhạc to ngay bên cạnh – để giúp bạn rèn khả năng tập trung.

1. Số điện thoại trong danh bạ điện thoại
2. Một ngày quan trọng xảy ra trong vòng 1 – 2 tháng trở lại đây
3. Một câu trong bài thơ tự chọn
4. Tất cả những món hàng bạn đã mua trong tuần
5. Tên của ba người mà bạn đã gặp trong tuần
6. Ngày sinh nhật của một người bạn hoặc một người thân

Và cuối cùng, bạn vẫn còn nhớ vận tốc của ánh sáng là bao nhiêu chứ?

DUY TRÌ NĂNG LỰC NÃO BỘ – TUẦN THỨ 6

Thời gian: gần 2 tiếng 15 phút

Tuần này bạn sẽ tập trung luyện tập hai kỹ năng có ảnh hưởng đến năng lực tư duy: *kỹ năng suy luận và kỹ năng không gian*.

TƯ DUY LÔ-GIC?

Bài trắc nghiệm với 4 tấm thẻ

Thời gian: 3 phút

Vào những năm 1960, nhà tâm lý học người Anh Peter Wason đã giới thiệu bài trắc nghiệm với 4 tấm thẻ (được in ở cả hai mặt) để kiểm tra xem mọi người tư duy lô-gic như thế nào. Wason là một kiện tướng cờ vua quốc tế, và ông muốn chứng minh rằng mọi người có xu hướng tiến hành mọi việc dựa trên những suy luận thuần túy. Có rất nhiều biến thể của bài trắc nghiệm với 4 tấm thẻ.

- Hãy tưởng tượng một nhà sản xuất board game^(*) yêu cầu bạn kiểm tra các tấm thẻ trong bộ trò chơi của họ có được in chính xác không. Các tấm thẻ được in hình vuông và hình tròn trên một mặt, màu xanh da trời và màu đỏ trên mặt còn lại. Nguyên tắc là nếu thẻ nào được in hình vuông trên mặt này thì sẽ được in màu xanh da trời trên mặt còn lại.

(*) *Board game* là một thể loại trò chơi gồm 2 hoặc nhiều người tương tác trực tiếp với nhau trên một bàn cờ.

Cờ Tướng, cờ Vua, cờ Vây, cờ Cá ngựa, cờ Tỷ phú, cờ Domino... là những board game quen thuộc với người Việt Nam.

- Bạn được đưa cho bốn tấm thẻ – một tấm có hình tròn, một tấm có hình vuông, một tấm màu xanh da trời và một tấm màu đỏ. Bạn cần lật những thẻ nào lên để kiểm tra các tấm thẻ có được in đúng theo nguyên tắc không?

- Dành thời gian để suy nghĩ thật cẩn thận – và đừng nhìn trộm đáp án!

Lời giải

Hầu hết mọi người đều trả lời rằng phải lật tấm thẻ hình vuông và tấm thẻ màu xanh da trời. Nhưng thực tế, câu trả lời chính xác là lật tấm thẻ hình vuông và tấm thẻ màu đỏ, bởi vì nguyên tắc bị phá vỡ khi mặt này của tấm thẻ là hình vuông, còn mặt kia là màu đỏ. Lời giải đáp này đi ngược lại những gì chúng ta trông đợi – đến nỗi nhiều người hoài nghi về tính chính xác của nó.

Không phải những người trả lời sai là không thông minh, mà học thuyết của Wason chỉ ra một thực tế là trải qua năm tháng cuộc đời, chúng ta học cách tạo ra những “con đường tắt” trong tư duy để giúp bản thân giải quyết vấn đề nhanh hơn. Mặc dù điều này hầu như luôn phát huy hiệu quả nhưng nó sẽ “thất bại” khi đối diện với những kiểu mẫu mới, không nằm trong số những quy luật đã từng biết.

Thời gian: 2 phút

Điều thú vị là có nhiều người gặp khó khăn khi giải bài toán 4 tấm thẻ trừu tượng kia của Wason, nhưng lại cảm thấy dễ dàng xử lý những bài toán tương tự nếu được đặt trong bối cảnh quen thuộc.

- Hãy tưởng tượng bạn là cảnh sát, đang kiểm tra xem có trẻ vị thành niên nào uống bia rượu trong quán bar không. Nguyên tắc đặt ra là những người được phép sử dụng bia rượu phải trên 18 tuổi.

- Khi bạn bước vào quán bar, bạn nhìn thấy bốn người: một người 16 tuổi và một người 20 tuổi, một người đang uống bia và một người đang uống nước ngọt có ga. Bạn cần phải kiểm tra những người nào để xem có ai dưới tuổi quy định mà đang uống bia rượu không?

Lời giải

Lần này câu trả lời thật quá dễ: bạn kiểm tra cậu bé 16 tuổi xem cậu ta đang uống gì, và kiểm tra người đang uống bia xem anh ta bao nhiêu tuổi. Bài toán này hoàn toàn giống với bài toán về những tấm thẻ ở trên, tuy nhiên trong trường hợp này bạn dễ dàng tìm thấy câu trả lời chính xác.

Đây là lý do tại sao khi đặt vấn đề vào bối cảnh quen thuộc, bạn sẽ dễ tìm ra cách giải quyết hơn. Một cách khác cũng khá hữu ích là hãy tự hỏi *Ai đó – chẳng hạn như một kỹ sư xây dựng, một nhà biên kịch hay một thiên tài như Leonardo da Vinci* – sẽ làm gì trong tình huống này. Suy nghĩ sáng tạo, thoát khỏi lối mòn tư duy sẽ giúp bạn nhanh chóng tìm thấy đáp án của riêng mình.

Chúng cứ đáng tin cậy?

Thời gian: 3 phút

Bây giờ bạn hãy thử làm bài tập sau để xem óc phán đoán của bạn có bị đánh lừa không. Nhiệm vụ của bạn là đánh giá xem chúng cứ đáng tin cậy đến mức nào.

1. Dữ kiện: 80% xe buýt trong thành phố có màu đỏ và 20% có màu xanh lá cây.
2. Chứng cứ: Stan Wright đã nhìn thấy tên cướp nhà băng bước

lên một chiếc xe buýt màu xanh lá cây, tuy nhiên lúc đó trời tối nên anh ta không dám khẳng định điều này.

3. Thông qua cuộc thử nghiệm, 75% những người tham gia nhận dạng chính xác những chiếc xe buýt màu đỏ và màu xanh lá cây trong bóng tối.

4. Xác suất tên cướp đã bước lên chiếc xe buýt màu xanh lá cây là bao nhiêu phần trăm?

Lời giải

Hầu hết mọi người đều nhanh chóng kết luận rằng câu trả lời phụ thuộc vào độ tin cậy của chứng cứ, và cho rằng khả năng tên cướp đã bước lên chiếc xe buýt màu xanh là 75%. Tuy nhiên, câu trả lời này sai. Thực tế chỉ có 20% xe buýt màu xanh lá cây lưu hành trong thành phố, chứng cứ này có khả năng sai nhiều hơn đúng.

Ở đây, dữ kiện **4 trong số 5 chiếc xe buýt** là màu đỏ quan trọng hơn dữ kiện **3 trong 4 lời chứng** là đáng tin cậy. Bạn có thể suy luận như sau:

75% số người có thể nhận diện chính xác chiếc xe buýt màu xanh, xác suất chứng cứ này đúng vào khoảng $7,5 \times 2 = 15\%$.

Tuy nhiên, có tới 25% người tham gia trắc nghiệm trả lời sai, tức là nhìn xe buýt màu xanh thành xe buýt màu đỏ (xe buýt màu đỏ chiếm đến 80% lượng xe lưu hành trong thành phố). Như vậy khả năng đó là xe buýt màu đỏ là $2,5 \times 8 = 20\%$.

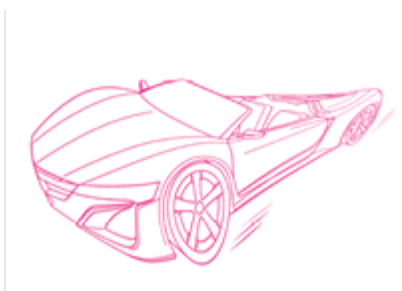
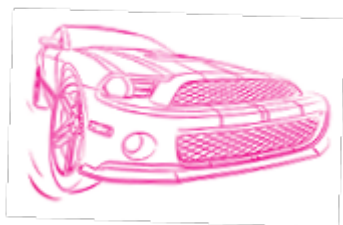
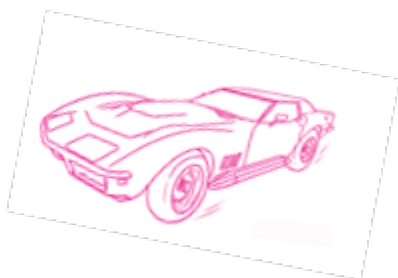
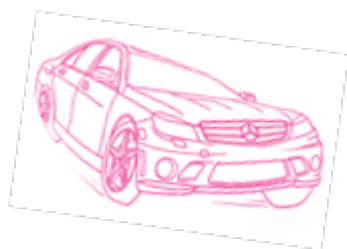
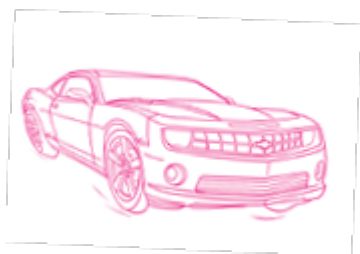
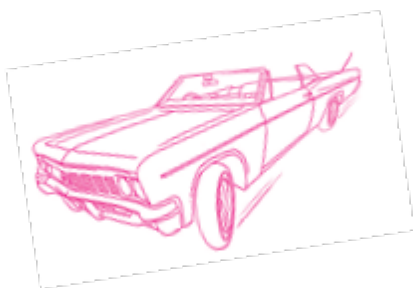
TƯ DUY PHẢN BIỆN

Trong những năm gần đây, một số trường đại học ở Anh tích cực khuyến khích ý tưởng Đánh giá Kỹ năng Tư duy để phân loại năng lực tư duy của các thí sinh đầu vào. Phương pháp tiếp cận cơ bản của những bài trắc nghiệm này được nghiên cứu và phát triển tại Trung tâm Nghiên cứu về Tư duy Phản biện của trường Đại học East Anglia, Cambridge và một số trường đại học khác hiện đang sử dụng các bài kiểm tra Kỹ năng Tư duy này để phân loại và chọn ra những sinh viên thực sự thông minh.

Thay vì cung cấp kiến thức, Kỹ năng Tư duy khuyến khích sinh viên suy nghĩ rõ ràng, hợp lý và biết cách tự phản biện – tức là luôn giữ thái độ nghi ngờ và chủ động kiểm tra độ xác thực của những tài liệu, kiến thức bản thân nhận được, thậm chí hình thành thói quen tìm kiếm và xác định những lỗ hổng trong lập

luận. Có thể nói đây là một cách tuyệt vời để phát triển óc phán đoán ở trình độ cao và khả năng tư duy bất kể tuổi tác. Dưới đây là một số câu hỏi minh họa được trích ra từ các bài kiểm tra Tư duy Phản biện của trường Đại học Cambridge. Bạn hãy thử sức nhé!

Cuộc “xâm lăng” của xe hơi!



Thời gian: 3 phút

Sự ra đời của xe hơi đã giúp cho việc di chuyển của cá nhân trở nên dễ dàng, thoải mái. Nhưng hiện tại, phương tiện này đã và đang trở thành con quái vật phá hủy thành phố của chúng ta. Trước kia, chỉ có giới nhà giàu mới mua nổi xe hơi. Còn bây giờ,

chúng ta có tới 21 triệu chiếc xe trên đất nước này, và con số ấy vẫn đang tăng lên với tốc độ chóng mặt. Số lượng xe hơi khổng lồ tại các trung tâm thành phố khiến cho giao thông tắc nghẽn và không khí ô nhiễm quá sức chịu đựng. Chúng ta đang tiến đến giai đoạn cần phải hạn chế sử dụng xe hơi cá nhân. Nếu không, tình hình hiện tại sẽ ngày một xấu đi, và khi đó việc đi bộ trong thành phố vào giờ cao điểm thậm chí còn nhanh hơn lái xe qua làn xe cộ dày đặc và khói bụi mịt mù.

Câu nào sau đây là lời kết luận đúng nhất cho đoạn văn trên?

- A. Xe hơi không còn hỗ trợ chúng ta trong việc tự do đi lại.
- B. Tăng số lượng phương tiện giao thông công cộng sẽ giải quyết được vấn đề giao thông tại trung tâm thành phố.
- C. Cần phải hạn chế sử dụng xe hơi cá nhân.
- D. Ô nhiễm không khí và tắc nghẽn giao thông đang tàn phá các thành phố của chúng ta.
- E. Số người đủ khả năng để sở hữu xe hơi cá nhân đang tăng, và vẫn còn tiếp tục tăng lên.

Hành tinh X có tồn tại không?

Thời gian: 3 phút

Kể từ khi sao Thiên Vương được phát hiện vào năm 1781, các nhà thiên văn học đã cho rằng có lẽ còn nhiều hành tinh nữa sẽ được phát hiện trong hệ Mặt trời. Vì sự chênh lệch nhỏ trong quỹ đạo của sao Thiên Vương và sao Hải Vương nên các nhà thiên văn học tin chắc có sự tồn tại của một hành tinh khác – Hành tinh X. Việc tìm kiếm Hành tinh X có thể sẽ là vô ích, nếu quỹ đạo bị dự đoán sai. Do sao Thiên Vương và sao Hải Vương mất nhiều thập kỷ để quay quanh Mặt trời nên các nhà thiên văn học phải dựa trên số liệu cũ để tính toán quỹ đạo của chúng. Nếu dữ liệu này không chính xác thì quỹ đạo sẽ bị tính sai. Nếu các quỹ đạo bị tính toán sai, sao Thiên Vương và sao Hải Vương sẽ đi chệch khỏi quỹ đạo ngay cả khi không có Hành tinh X.

Câu nào sau đây thể hiện đúng nhất lỗ hổng trong lập luận trên?

- A. Nếu dữ liệu cũ không chính xác thì không thể suy ra rằng các quỹ đạo bị tính toán sai.

B. Nếu dữ liệu về các quỹ đạo là dữ liệu cũ thì không thể suy ra rằng nó không đúng.

C. Nếu những chênh lệch xuất hiện thì cũng không thể suy ra rằng Hành tinh X tồn tại.

D. Nếu các tính toán về quỹ đạo bị sai thì cũng không thể suy ra rằng sao Thiên Vương và sao Hải Vương sẽ lệch nhau.

E. Nếu Hành tinh X không được tìm thấy thì cũng không thể suy ra rằng nghiên cứu về nó là vô ích.

ÔN LUYỆN TRÍ NHỚ PHÂN ĐOẠN

Thời gian: 15 phút

Trong những tuần qua, bạn đã dành thời gian để tái hiện những phân cảnh trong quá khứ. Tuần này, bạn hãy cố gắng nhớ lại tất cả những chi tiết liên quan đến mỗi câu hỏi dưới đây.

Tìm một nơi yên tĩnh, nơi bạn có thể nhắm mắt lại và toàn tâm toàn ý trở về quá khứ. Hãy cố gắng nhớ lại mỗi phân cảnh – càng chi tiết càng tốt – với sự tham gia của tất cả các giác quan. Bạn có thể vẽ *Bản đồ Tư duy* trong chuyến hành trình ngược dòng thời gian này để khám phá mỗi phân cảnh một cách đầy đủ nhất. Đừng lo nếu tâm trí bạn hay đi lang thang: nó sẽ dẫn bạn đến những góc ngách thú vị nếu bạn cho nó thời gian. Nếu bạn “đi lạc” quá xa và quá lâu, hãy nhẹ nhàng đưa mình trở về với sự kiện trong câu hỏi và cố gắng khám phá một con đường khác. Dành 5 phút cho mỗi câu hỏi.

1. *Hành động dũng cảm nhất bạn từng làm khi còn nhỏ?*

2. *Khoảnh khắc đáng tự hào nhất của bạn hồi nhỏ?*

3. *Hồi cấp một, trên đường từ nhà tới trường, bạn thường gặp những gì?*

TƯ DUY KHÔNG GIAN

Thời gian: 15 phút

Các kỹ năng không gian đóng vai trò quan trọng trong việc giúp bạn tự tin xác định phương hướng. Bài tập sau sẽ giúp bạn tinh chỉnh các kỹ năng không gian của mình một cách đúng đắn.

Chỉ tay vào đâu đây?

- Nhắm mắt và hình dung những đồ vật khác nhau đang hiện diện xung quanh căn phòng. Với đôi mắt nhắm nghiền, lần lượt chỉ tay vào các món đồ khác nhau. Đừng quan tâm đến việc đoán đúng hay sai!

- Luyện tập cho đến khi bạn tin chắc mình có thể đoán đúng vị trí của từng vật dụng. Cứ tiếp tục như thế cho đến khi bạn có thể xác định ít nhất 20 đồ vật trong phòng.

Nếu bạn thấy bài tập này khó quá thì hãy thử làm từng bước theo trình tự ngược lại:

- Mở mắt, chọn một vật dụng và chỉ về phía nó. Bây giờ, với ngón tay vẫn đang chỉ vào vật đó, hãy nhắm mắt lại. Cố gắng hình dung chính xác nơi ngón tay bạn đang chỉ vào.

- Mở mắt và kiểm tra xem bạn hình dung đúng hay sai. Nếu đúng rồi thì nhắm mắt lại với ngón tay vẫn chỉ về hướng đó. Bây giờ, bạn hãy thả ngón tay xuống trong giây lát, sau đó nhanh tay chỉ lại lần nữa.

- Mở mắt và kiểm tra xem bạn đã đoán đúng chưa.

Lặp lại kỹ thuật này trong căn phòng ở nhà bạn hoặc ở bất cứ nơi đâu thích hợp.

VẬN ĐỘNG CƠ THỂ

Thời gian: 60 phút

Có lẽ bạn đã quen thuộc với phần này. Hãy dành 60 phút tiếp theo để thực hiện loại hình vận động mà bạn chọn. Nếu có thể, tuần này hãy chọn một hoạt động rèn luyện thể lực khác với những hoạt động bạn đã thực hiện trong các tuần trước. Những bài tập khác nhau sẽ mang lại hiệu quả khác nhau cho sức khỏe thể chất. Ví dụ, nếu những tuần vừa qua bạn đã tập thể dục theo đĩa DVD thì hôm nay bạn có thể đạp xe đạp dạo quanh khu vực mình đang sống trong khoảng một tiếng đồng hồ.

“ĐỆM” TINH THẦN: THƯ GIÃN

Thời gian: 30 phút

Tuần này bạn sẽ thử một loại hình thư giãn mới. Tìm một không gian thoải mái, nơi mà bạn không bị làm phiền và thực hành *Thiền* theo những hướng dẫn ở *chương 3*.

NHIỆM VỤ TUẦN

Thời gian: 5 phút mỗi ngày

Nhiệm vụ của bạn trong tuần này là tiếp tục tinh chỉnh các kỹ năng không gian với bài tập đơn giản sau:

1. Hãy hình dung bạn di chuyển xung quanh phòng tắm và đánh răng. Vẽ ra trong đầu nơi bạn sẽ đi qua cũng như vị trí của từng món đồ, như: vòi nước, kem đánh răng... Lần này, việc nhắm mắt lại sẽ giúp bạn dễ tập trung hơn.

2. Khi bạn đã vẽ nên một bức tranh toàn diện thông qua đôi mắt của tâm thức, hãy thử diễn lại hành động này ngay tại nơi bạn đang ngồi. Lặp lại hành động này một lần nữa và gọi nhớ càng chi tiết càng tốt.

3. Bây giờ, với hình ảnh rõ ràng và cụ thể trong tâm trí, bạn hãy vào phòng tắm, nhắm mắt và thử diễn cảnh này trong thực tế. Chạm vào các vật dụng để xem hình ảnh trong tâm trí bạn chính xác đến mức nào.

4. Điều chỉnh trong trường hợp bạn không nhớ rõ vị trí của các vật dụng.

Một khi bạn đã nắm vững bài tập này, hãy cố gắng thực hành mỗi ngày với những việc khác, chẳng hạn như mặc áo quần hoặc dọn bàn ăn.

DUY TRÌ NĂNG LỰC NÃO BỘ – TUẦN THỨ 7

Thời gian: khoảng 3 tiếng 40 phút

Xin chúc mừng, bạn đã tiến đến tuần thứ 7 và cũng là tuần cuối cùng trong chương trình *Duy trì Năng lực Não bộ*! Tuần này, chúng ta sẽ kết thúc chương trình bằng một loạt các bài tập giúp cải thiện nhiều hơn nữa khả năng sáng tạo của bạn, chủ yếu thông qua *Bản đồ Tư duy*. Rèn luyện các kỹ năng sáng tạo là một phần thiết yếu trong việc cải thiện trí não vì nó khuyến khích “căng giãn” trí óc tốt hơn. Duy trì và rèn luyện sự nhạy bén của trí óc là cách tốt nhất để giữ cho bộ não luôn trẻ trung và linh lợi.

Thật thú vị, bởi vì hệ thống giáo dục thường có xu hướng thiên về các kỹ năng liên quan đến não trái nên nhiều người trong chúng ta không phát huy hết khả năng sáng tạo (theo não phải) của mình. Chúng ta thường “đeo bám” vào một vài phương pháp tư

duy nào đó vì thói quen suy luận mách bảo chúng ta rằng đây là nơi chúng ta có thể tìm ra giải pháp. Chìa khóa để mở ra những ý tưởng tuyệt vời là hãy để cho bán cầu não mà bạn thường sử dụng khi mơ mộng được tham gia vào quá trình tư duy này. Đó là cách để kích thích trí tưởng tượng, và khiến ta dễ dàng đạt được mọi thứ. Hãy tận dụng cả hai bán cầu não, và rồi bạn sẽ nhận thấy càng ngày bạn càng có nhiều sáng kiến đặc sắc và ấn tượng. Vậy, ý nghĩa thực sự của bán cầu não trái và bán cầu não phải là gì?

CUỘC “KẾT HÔN” CỦA HAI TÂM TRÍ

Bộ não chính là cuộc kết hôn của... hai tâm trí! Mỗi bán cầu não là một tấm gương hoàn hảo phản chiếu nửa kia, nhưng lại hoạt động theo hai cách khác nhau vô cùng tinh tế. Giống như cặp vợ chồng, mỗi bán cầu não vận hành theo cách riêng nhưng vẫn ràng buộc với nhau bởi một “cây cầu” gồm nhiều sợi thần kinh cho phép chúng liên tục trao đổi suy nghĩ.

Ngược về những năm 1950 và 1960, Roger Sperry và nhóm nghiên cứu của ông đã cùng với Robert Ornstein tiến hành một loạt các thí nghiệm mang tính khám phá trên hai nửa bán cầu não. Khi các sinh viên được yêu cầu thực hiện một loạt các công việc trí óc bao gồm viết, vẽ, nghe nhạc, tính toán,... các thí nghiệm đã chỉ ra rằng mỗi bán cầu não có những nhiệm vụ ưa thích của riêng nó. Bán cầu não phải thực hiện những nhiệm vụ liên quan đến kỹ năng không gian, màu sắc, tư duy toàn diện và mơ mộng. Trong khi đó, bán cầu não trái tập trung vào ngôn từ, khả năng suy luận, con số, danh sách, v.v.



Điểm mạnh của bán cầu não trái

Chi tiết

Suy luận

Ngôn ngữ

Phân tích

Tính toán

Dữ kiện

Lạc quan, cảm nhận được những điều tích cực

Điểm mạnh của bán cầu não phải

Mối quan hệ

Sự khái quát

Mơ mộng

Màu sắc

Nhịp điệu

Không gian & sự tương quan

Cảm nhận được những bất lợi

Phản ánh tâm trạng, tính khí

BẢN ĐỒ TƯ DUY & TÍNH SÁNG TẠO

Thời gian: 15 phút

Bản đồ Tư duy là một công cụ sáng tạo thực sự hiệu quả vì nó khiến cho các phần của bộ não cùng hiệp lực làm việc – ví dụ, vẽ là một hoạt động khuyến khích sự tham gia của cả hai bán cầu não. Nếu bạn thường xuyên sử dụng *Bản đồ Tư duy*, năng lực não bộ sẽ được phát huy tối đa.

Giờ đây, ắt hẳn bạn đã thực sự cảm thấy thoải mái với hoạt động vẽ *Bản đồ Tư duy* và nhận thấy công cụ này có thể hỗ trợ bạn đắc lực như thế nào trong việc “chào đời” những ý tưởng mới. Trong phần đầu của chương trình, bạn đã được yêu cầu vẽ *Bản đồ Tư duy* về công dụng của những đồ vật khác nhau. Tuần này, chúng ta hãy cùng khởi động với dạng bài tập tương tự. Như mọi khi, bạn sẽ cần tới một tờ giấy và một bộ bút màu.

Dưới đây là danh sách các từ ngẫu nhiên. Nhiệm vụ của bạn là nghĩ ra càng nhiều công dụng của một cây thuốc nhựa càng tốt – liên kết cây thuốc với danh sách các từ sau. Phác thảo thật nhanh một *Bản đồ Tư duy* theo ý bạn. Các công dụng không cần phải thực tế và càng vô lý càng tốt vì tiếng cười là liều thuốc tuyệt vời kích thích sự sáng tạo.

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| 1. Đá | 14. Đồng xu |
| 2. Hệ Mặt trời | 15. Con thỏ |
| 3. Bản vẽ của kiến trúc sư | 16. Sợi tóc |
| 4. Quả chuối | 17. Trò tung hứng |
| 5. Muối | 18. Cái hồng |
| 6. Quả bóng đánh gôn | 19. Con voi |
| 7. Lá cờ | 20. Rau trộn |
| 8. Quả trứng | 21. Ra-đi-ô |
| 9. Ngon núi | 22. Cơ bắp |
| 10. Khăn ăn | 23. Con cá |
| 11. Bài phát biểu | 24. Nước Pháp |
| 12. Xe buýt | 25. Lễ đường |
| 13. Tạp chí | |



Gợi ý

Đây là một số ý tưởng mà tôi nghĩ ra chỉ trong vài phút động não. Nếu bạn có thể nghĩ ra được những ý hay hơn thì thật tốt; bạn đi đúng hướng rồi đấy!

1. Đá – cây thước nhựa có thể được dùng để đào tìm các khoáng sản và kiểm tra độ cứng. Nếu bạn có một cây thước nhựa khổng lồ, bạn có thể dùng nó để bắn những tảng đá vào bức tường thành vây quanh lâu đài.

2. Hệ Mặt trời – cây thước nhựa có thể được sử dụng để đo góc của các vật thể trên bầu trời đêm và nhận diện chúng. Nó còn có thể được dùng để treo mô hình các ngôi sao thuộc hệ Mặt trời.

3. Bản vẽ của kiến trúc sư – cây thước nhựa có thể được dùng để đo các hình trên bản vẽ và để đảm bảo cho các đường được thẳng đều. Bạn cũng có thể gõ cây thước lên bàn để thu hút sự chú ý của mọi người khi bạn trình bày bản vẽ.

4. Quả chuối – cây thước có thể được dùng để xác định xem liệu quả chuối có đủ thẳng không! Nó cũng có thể được dùng để cắt

quả chuối cho món sandwich chuối.

5. Muối – cây thước được sử dụng để quét sạch muối bị đổ trên bàn hoặc được dùng như một cái xẻng xúc để biến hồ nước ngọt thành hồ nước mặn.

6. Quả bóng đánh gôn – cây thước nhựa có thể được dùng để xếp bóng thẳng hàng để chuẩn bị cho một cú đánh. Buộc nhiều cây thước lại với nhau để khoanh vùng khu vực có thể vui chơi thỏa thích.

7. Lá cờ – buộc nhiều cây thước lại tạo thành cây cột cờ. Ngoài ra, bạn cũng có thể dán thước quanh các mép của lá cờ để giữ cho nó đứng yên khi có gió.

8. Quả trứng – dùng cây thước để xắt quả trứng luộc.

9. Ngọn núi – dùng cây thước để đo ba góc và chiều cao của một ngọn núi. Bạn cũng có thể sử dụng nó để làm cọc neo lều khi đi cắm trại trên núi.

10. Khăn ăn – cây thước có thể được dùng để gấp khăn ăn thành hình tròn và ép các nếp gấp. Bạn cũng có thể tạo khung sườn cho một con diều bằng những cây thước, gắn khăn ăn vào con diều và thả nó bay trên một ngọn đồi lộng gió.

11. Bài phát biểu – dùng cây thước để chỉ vào những điểm cần trình bày. Ngoài ra, dán vài cây thước lại với nhau để tạo thành cái loa.

12. Xe buýt – những cây thước nhựa có thể được sơn màu dạ quang và gắn vào hai bên hông xe buýt.

13. Tạp chí – nếu bạn không thể tìm thấy cái chân đỡ cho chiếc ống nhòm thì hai tờ tạp chí cuộn tròn lại được gắn trên khung thước nhựa có thể là một ý tưởng “ra trò”.

14. Đồng xu – cây thước nhựa có thể được sử dụng như dụng cụ định phương hướng trong trò chơi búng đồng xu.

15. Con thỏ – cây thước nhựa có thể được dùng làm cây gậy chỉ huy khi huấn luyện những con thỏ biểu diễn xiếc.

16. Sợi tóc – nhờ vào tĩnh điện sinh ra do ma sát thước nhựa với tóc, cây thước nhựa có thể uốn tóc thành những lọn xoắn.

17. Trò tung hứng – thay vì tung hứng những trái bóng, bạn có thể tung hứng những cây thước nhựa.

18. Cái hông – dùng cây thước nhựa vỗ nhẹ vào hông để làm săn chắc hông!

19. Con voi – cây thước nhựa có thể được dùng để cù vào phía sau tai con voi hoặc cạo bùn ra khỏi người nó.

20. Rau trộn – cây thước nhựa có thể được sử dụng để trộn rau và cắt dưa leo.

21. Ra-đi-ô – cây thước nhựa có thể được dùng để làm chân đế cho chiếc ra-đi-ô.

22. Cơ bắp – bạn có thể treo hai miếng sắt lên nhiều cây thước nhựa để tạo thành quả tạ tay, sau đó dùng một cây thước khác để kiểm tra xem cơ bắp của bạn có to hơn sau khi luyện tập không.

23. Con cá – có thể gắn các cây thước nhựa lại với nhau để tạo thành cần câu cá, sau đó thước cũng được dùng để đo kích cỡ của con cá câu được.

24. Nước Pháp – gõ cây thước nhựa để báo hiệu bắt đầu cuộc tranh luận về nguyên nhân dẫn đến cuộc Cách mạng Pháp và nguồn gốc của hệ tiêu chuẩn đo lường.

25. Lễ đường – dùng cây thước nhựa để xây những lễ đường bị sụp hoặc khuyết, đứt quãng.

Mặc dù chỉ là một trò chơi nhưng bài tập với cây thước nhựa thực sự có giá trị, giúp kích hoạt trí tưởng tượng của bạn. Những dạng trò chơi như thế sẽ giúp kích thích các kết nối thần kinh, mở “khóa” cho một số tiềm năng sáng tạo của bộ não. Với sự hỗ trợ của *Bản đồ Tư duy*, những bài tập như thế này sẽ giúp tăng cường khả năng liên tưởng và sáng tạo hình ảnh.

BẠN MƠ ƯỚC ĐI NGHỈ Ở ĐÂU?

Thời gian: 20 phút

Lần này, bạn hãy vẽ một *Bản đồ Tư duy* về kỳ nghỉ mà bạn mơ ước trong đời.

Bắt đầu với một hình ảnh biểu tượng ở giữa tờ giấy – đó có thể là hình ảnh về nơi mà bạn sẽ đi nghỉ, hoặc hình ảnh của bạn và

những người mà bạn muốn đi cùng, hay hình ảnh chiếc va-li... bất kỳ hình ảnh nào phù hợp với bạn. Sau đó, hãy thêm các nhánh chính và các nhánh phụ thể hiện những ý tưởng liên quan đến kỳ nghỉ. Liên tục tự đặt ra những câu hỏi cho chính mình khi vẽ – Bạn muốn đi đâu? Bạn sẽ đến đó bằng phương tiện gì? Bạn muốn làm những gì? Bạn sẽ cảm thấy như thế nào? Bạn muốn đi nghỉ trong bao lâu? Bạn định khi nào sẽ đi? Tại sao bạn muốn đi? Sau 20 phút, nếu bạn vẫn còn hàng loạt những ý tưởng “nóng rẫy tay”, hãy tiếp tục cho đến khi bạn cảm thấy thỏa mãn.

ĐẦU & CUỐI

Thời gian: 4 phút

Trong chương trình 7 Ngày Rèn luyện Năng lực Não bộ, với câu đầu và câu cuối cho sẵn, bạn được yêu cầu điền vào phần giữa để tạo thành một câu chuyện hoàn chỉnh. Như những lần trước, bạn hãy để trí tưởng tượng giúp bạn hoàn thành bài tập. Dành không quá 2 phút để làm bài tập này.

“Ngày xưa ngày xưa, có một con lửng được sinh ra với những cái chân dài lông...”

... Và nó sẽ thay cái bồn rửa ngay lập tức nếu cái vòi vẫn tiếp tục rỉ nước.”

BÍ QUYẾT KHƠI NGUỒN SÁNG TẠO

Thường thì trở ngại lớn nhất đối với khả năng sáng tạo là sự kiểm soát mà bán cầu não trái – vốn ưa suy luận lô-gic – áp đặt lên bán cầu não phải. Mỗi khi bán cầu não phải nghĩ ra ý tưởng nào đó, bán cầu não trái lại thốt lên: *“Chẳng ích gì đâu!”*, *“Tiếp tục đi nào, nghiêm túc vào nhé!”*, *“Kì quái đi!”*, *“Bạn chẳng thể nào giải quyết được vấn đề bằng giải pháp đó!”* v.v.

Tất nhiên, bên cạnh những trở ngại kể trên, bán cầu não trái của bạn cũng rất tuyệt trong việc biến những ý tưởng mơ hồ thành hiện thực. Để tạo điều kiện cho óc sáng tạo thực sự phát huy năng lực “siêu phàm”, bạn cần kết hợp hoạt động của cả hai bán cầu não.

Lưu giữ những bí quyết này trong tâm trí để giúp óc sáng tạo của bạn thăng hoa. Thậm chí bạn có thể dùng *Bản đồ Tư duy* để tổng hợp những bí quyết này và dán nó lên tủ trong một vài ngày để ghi nhớ:

1. Cường điệu hóa
2. HÀi hước
3. Vận dụng các giác quan để khơi gợi các ý tưởng
4. Sử dụng màu sắc
5. Sử dụng nhịp điệu và âm nhạc
6. Sử dụng hình ảnh
7. Vận động nhanh
8. Hào hứng, sôi nổi
9. Suy nghĩ tích cực
10. Nghỉ giải lao thường xuyên
11. Sử dụng *Bản đồ Tư duy*

Bây giờ, trong vòng 2 phút, bạn hãy sáng tác một câu chuyện dựa trên dòng đầu và cuối sau:

"Toby luôn cho rằng cây nhện nhện của bà ngoại cậu là quý dữ..."

... trái đào đã chín mềm, và cây kem lạnh đã dập tắt ngọn lửa đang bùng phục cháy ở miệng con rồng."

ÔN LUYỆN TRÍ NHỚ PHÂN ĐOẠN

Thời gian: 15 phút

Trong những tuần vừa qua, bạn đã cố gắng hồi tưởng lại ba phân cảnh trong quá khứ. Tuần này, bạn hãy cố gắng nhớ lại tất cả những chi tiết liên quan tới mỗi câu hỏi dưới đây.

Như những lần trước, bạn hãy tìm một nơi yên tĩnh, nơi bạn có thể nhắm mắt lại và toàn tâm toàn ý hồi tưởng về quá khứ. Hãy cố gắng nhớ lại mỗi phân cảnh với càng nhiều chi tiết càng tốt, cùng sự tham gia của tất cả các giác quan.

Nếu bạn nhận thấy *Bản đồ Tư duy* hữu ích đối với bạn thì bạn có thể vẽ nó trong suốt chuyến hành trình ngược dòng thời gian này để khám phá từng phân cảnh một cách đầy đủ nhất. Đừng lo nếu tâm trí bạn lang thang đây đó: nó sẽ dẫn bạn qua mọi ngõ ngách

của tâm trí nếu bạn cho nó thời gian. Khi bạn cảm thấy mình đã đi lạc quá xa và quá lâu, hãy nhẹ nhàng đưa mình trở về với sự kiện trong câu hỏi và cố gắng khám phá ra một con đường khác. Dành 5 phút cho mỗi câu hỏi.

1. Bộ phim hoặc vở kịch đầu tiên bạn từng đi xem?
2. Ngày thú vị nhất trong suốt thời thơ ấu của bạn?
3. Buổi sáng, căn bếp của mẹ bạn thường có mùi gì?

THỰC HÀNH KỸ NĂNG TỰ CHỌN

Thời gian: 30 phút

Trong Chương trình 7 Ngày Rèn luyện Năng lực Não bộ, bạn đã luyện tập một kỹ năng tự chọn khoảng 15 phút mỗi ngày. Bây giờ, hãy trở lại với kỹ năng này và dành 30 phút để thỏa thích vui đùa.

HOÀN THÀNH BÀI THƠ

Thời gian: 25 phút

Viết văn xuôi hoặc thơ là một cách tuyệt vời để trí óc thăng hoa, nhất là khi bạn thêm vào đó một chút hài hước^(*).

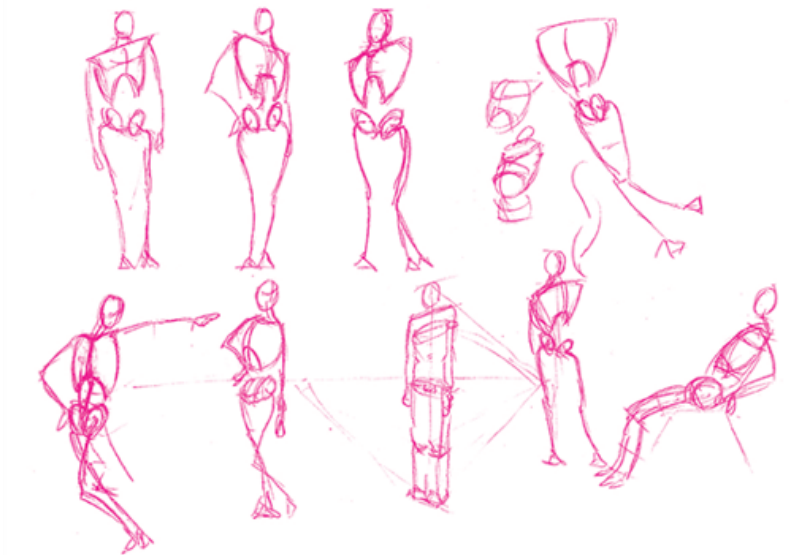
(*) Xem Phụ lục 2.

KHAI PHÁ NĂNG KHIẾU NGHỆ THUẬT TIỀM ẨN

Thời gian: 20 phút

Nhiều người đã “gác cọ” ngay sau khi rời ghế nhà trường vì họ không tự tin hoặc không có thời gian để phát triển năng khiếu nghệ thuật của mình. Vẽ đẹp hay xấu thực ra không quan trọng, quan trọng là bộ não luôn được hưởng lợi từ những gì bạn cố gắng vẽ ra, cho dù đó chỉ là một hình vẽ nguệch ngoạc hay một bức tranh tỉ mỉ tốn nhiều công sức.

Có lẽ bạn không nhận ra rằng bạn đang rèn năng khiếu nghệ thuật trong suốt chương trình này, vì mỗi lần vẽ *Bản đồ Tư duy* là một lần bạn vẽ nên một bức tranh bằng từ ngữ, hình ảnh và màu sắc.



Bạn cũng có thể rèn luyện khả năng nghệ thuật bằng cách tập vẽ nguệch ngoạc với tay không thuận. Dù không xuất sắc như các tác phẩm của danh họa Monet, nhưng bài luyện tập này có thể đem lại cho não của bạn rất nhiều lợi ích.

Bây giờ, hãy dành ra 10 phút để vẽ nguệch ngoạc bằng tay không thuận. Vẽ bất kỳ thứ gì bạn thích, có thể là các đường thẳng, đường xoắn ốc, hình khối, con người, chữ cái v.v. Hãy để trí óc bạn phiêu du cùng cây bút và xem xem điều gì sẽ xảy ra.

Phần tiếp theo của bài tập này là tìm một vật có hình dáng mà bạn thích và vẽ lại nó. Lần này, bạn hãy dùng tay thuận. Dùng bút chì, bút mực hoặc cọ vẽ tùy ý thích. Đừng vội đánh giá về bức vẽ, hãy tập trung vào bài tập trước mắt và tận hưởng cảm giác tự do trong tâm hồn và cơ thể bạn.

Nếu bạn thực sự thấy thích hoạt động này và muốn vẽ nhiều hơn 10 phút, đừng ngần ngại. Bạn có thể cân nhắc đến việc phát triển kỹ năng nghệ thuật bằng việc tập vẽ thường xuyên hoặc tham gia vào một lớp học vẽ. Ngay cả khi bạn không thích vẽ, hãy cố gắng hình thành thói quen vẽ nguệch ngoạc vào những lúc rảnh rỗi. Việc vẽ phác những đường nét đơn giản cho phép bộ não có thêm cơ hội tưởng tượng – nhờ những khoảnh khắc thả trôi trí tưởng tượng, bạn sẽ nghĩ ra được nhiều ý tưởng và giải pháp tuyệt vời.

VẬN ĐỘNG CƠ THỂ

Thời gian: 60 phút

Mặc dù đây là tuần cuối cùng bạn thực hiện phần Vận động Cơ thể nhưng không có nghĩa là bạn ngưng mọi hoạt động rèn luyện thể chất ở đây. Hôm nay, trong suốt quá trình tập luyện, hãy để ý quan sát xem bạn đã tiến bộ như thế nào kể từ lúc bắt đầu chương trình *7 Tuần Duy trì Năng lực Não bộ*.

Việc tập luyện đã trở thành thói quen chưa? Dễ đến mức nào? Bạn có thể làm tốt hơn thế không? Bạn cảm thấy khỏe hơn và mạnh hơn đến mức nào? Hãy vận dụng những quan sát tích cực để thúc đẩy bản thân tập thể dục thường xuyên hơn nữa.

“ĐỆM” TINH THẦN: THƯ GIÃN

Thời gian: 30 phút

Tuần trước bạn đã thực hành *Thiền* vào cuối phần luyện tập. Hôm nay, bạn hãy dành thêm 30 phút nữa để thực hành phương pháp này.

NHIỆM VỤ TUẦN

Thời gian: 10 phút mỗi ngày và 30 phút

Tuần này bạn có hai nhiệm vụ cuối cùng, nhiệm vụ thứ nhất liên quan đến việc vẽ nguệch ngoạc và nhiệm vụ thứ hai liên quan đến *Bản đồ Tư duy*.

1. Dành 10 phút mỗi ngày để vẽ nguệch ngoạc trên một tờ giấy, 5 phút đầu dành cho tay không thuận và 5 phút sau dành cho tay thuận.

2. Vẽ hai *Bản đồ Tư duy*, bản đồ thứ nhất xác định những khó khăn trong cuộc sống của bạn, và bản đồ thứ hai dùng để động não các cách giải quyết những khó khăn đó. Dành 10 phút đầu cho *Bản đồ Tư duy* thứ nhất và 20 phút sau cho *Bản đồ Tư duy* thứ hai.

MEO: Hãy thư giãn và thể hiện tính cách hài hước của mình, đồng thời theo dõi các mối liên hệ và ý nghĩa của từng vấn đề hoặc giải pháp với trạng thái thoải mái. Các ý tưởng càng “quá khích” càng tốt. Đừng bao giờ để tâm trí kiểm duyệt ý tưởng vì điều đó có thể cản trở nảy sinh những ý tưởng thú vị.

Kết luận

TIẾP TỤC DUY TRÌ VÀ THỬ THÁCH NĂNG LỰC NÃO BỘ!

Chúc mừng bạn! Bạn đã hoàn thành chương trình 7 *Tuần Duy trì Năng lực Não bộ*. Có lẽ bây giờ bạn đã cảm nhận được trí óc bạn dần dần tinh nhạy và “trẻ” ra hẳn 10 năm tuổi. Để cải thiện và duy trì sự linh lợi của trí óc, bạn cần tiếp tục thách thức và kích thích bộ não của mình. Trước khi bàn đến chuyện làm thế nào để thực hiện được điều này, hãy trở lại với bộ câu hỏi tự đánh giá để nhận định một cách toàn diện những tiến bộ bạn đã đạt được.

Bạn đã tiến bộ như thế nào?

PHẦN MỘT – TRÍ NÃO BẠN ĐÃ “SẮC BÉN” ĐẾN MỨC NÀO?

Một lần nữa, theo thang đo từ 1 (dễ) đến 5 (thực sự khó khăn), bạn hãy đánh giá xem mình có thể nhớ những điều sau ở mức nào?

Nhớ tên

- ☐ Một người mà bạn vừa gặp
- ☐ Bạn bè
- ☐ Người thân trong gia đình
- ☐ Những địa điểm bạn từng đến
- ☐ Nhan đề của những cuốn sách và bộ phim bạn từng xem

Nhớ số

- ☐ Mã PIN (của thẻ ATM)

- Số tài khoản ngân hàng
- Số điện thoại của những người quen thân
- Những số điện thoại mới
- Làm những phép tính đơn giản

Nhớ ngày tháng

- Ngày sinh nhật và các dịp lễ kỷ niệm
- Các cuộc hẹn
- Lịch làm việc nhà

Nhớ vị trí

- Nơi bạn để/cất đồ đạc, vật dụng (chìa khóa, điều khiển ti-vi, v.v.)
- Nơi bạn đậu xe
- Phương hướng

Nhớ chuyện này chuyện kia

- Những tin tức đã xem trên ti-vi tối qua, đọc trên báo, v.v.
- Điều bạn vừa mới nói
- Điều người khác vừa mới nói
- Từ chính xác dùng để diễn tả chuyện gì đó

Cộng điểm lại và hãy xem bạn đã tiến bộ như thế nào:

20 – 30 điểm:

Chúc mừng! Bạn đã tiến bộ vượt bậc và không còn bất cứ trở ngại nào về trí nhớ. Hãy tiếp tục thực hiện chương trình *Duy trì Năng lực Não bộ* để luôn duy trì “phong độ đỉnh cao” cho bộ não của bạn.

31 – 40 điểm:

Bạn đang làm rất tốt và đã có những bước tiến nhảy vọt! Hãy tiếp tục tìm kiếm những cách thức mới để thử thách trí não, đồng thời hoàn thành chương trình *Duy trì Năng lực Não bộ* trong chương này để triệt tiêu một vài trở ngại còn sót lại.

41 – 60 điểm:

Khá tốt! Bạn vẫn còn phải đối mặt với một số trở ngại, do đó bạn nên xem lại các phương pháp ghi nhớ nhanh để giúp bộ não liên tục hoạt động trong tình trạng tốt nhất. Hãy kiên trì thực hiện theo đúng chương trình để giải quyết những trở ngại còn sót lại.

61 – 80 điểm:

Bạn đang tiến bộ! Bạn cần phải kiên trì với chương trình này vì bạn vẫn gặp phải vài khó khăn khi ghi nhớ các sự vật, sự việc.

Hãy xem lại các phương pháp ghi nhớ nhanh. Ví dụ, nếu bạn vẫn phải cật lực tập trung chú ý mới có thể nhớ tên của những người bạn gặp, hãy chắc chắn rằng bạn đang vận dụng phương pháp *Nhớ tên & Nhớ mặt*(*) để kết nối tên của những người đó với khuôn mặt của họ. Đồng thời, hãy trở lại phần câu hỏi trắc nghiệm chi tiết từ trang 57 đến 65 trong chương 4 để xác định xem liệu lối sống của bạn có gây tác động xấu đến sự tiến bộ của bạn không.

(*) Chương 3, quyển *Cải thiện Năng lực Trí não* (tập 1).

Lặp lại chương trình 7 ngày *Rèn luyện Năng lực Não bộ* và làm bài kiểm tra đánh giá này thêm một lần nữa. Nếu điểm số là 60 hoặc thấp hơn, hãy chuyển sang chương trình *Duy trì Năng lực Não bộ* trong chương này. Nếu điểm số của bạn trên 60 nhưng vẫn dưới 80, hãy lặp lại chương trình 7 Tuần *Duy trì Năng lực Não bộ* và trở lại bảng câu hỏi trắc nghiệm này để đánh giá mức độ tiến bộ.

81 – 100 điểm:

Bạn vẫn cần phải cố gắng để cải thiện hiệu quả hoạt động của trí não. Hãy trở lại phần câu hỏi trắc nghiệm ở trang 57 – 65 trong chương 4 để xác định lối sống của bạn có gây tác động xấu đến sự tiến bộ của bạn hay không. Đồng thời bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ vì có thể một vài vấn đề xã hội hay sức khỏe nào đó đang can thiệp vào hiệu suất hoạt động của trí não.

81 – 100 điểm:

Hãy xem lại các phương pháp ghi nhớ nhanh. Ví dụ, nếu bạn vẫn cảm thấy khó khăn khi ghi nhớ mã PIN của thẻ ATM, hãy vận dụng Thẻ số để giúp bạn thuộc lòng dãy số đó.

Thực hiện toàn bộ chương trình này một lần nữa, bắt đầu từ chương trình 7 Tuần *Duy trì Năng lực Não bộ*. Hãy kiên trì, rồi bạn

sẽ sớm nhận thấy hiệu suất hoạt động của trí não được cải thiện đáng kể.

PHẦN HAI – 7 PHÚT ĐIỀU CHỈNH TRÍ NÃO

Phần tự đánh giá này được thiết kế nhằm thách thức hiệu suất hoạt động của trí não trên sáu phương diện:

Trí nhớ ngắn hạn

Trí nhớ dài hạn

Ngôn ngữ

Suy luận

Phân tích

Sáng tạo

Tất cả những gì bạn cần là 7 phút, giấy, bút và đồng hồ. Caren thận thực hiện theo hướng dẫn – dành đủ thời gian cho mỗi câu hỏi – sau đó kiểm tra đáp án cuối sách để biết bạn đã làm tốt đến mức nào.

TÌNH CHỈNH TRÍ NHỚ

Thời gian: 60 giây

Trọng tâm: Trí nhớ ngắn hạn

Ghi nhớ chuỗi số

Trong vòng 60 giây, bạn cần ghi nhớ thật nhiều dãy số.

Che tất cả các dãy số, chỉ để lộ ra dãy số trên cùng của cột bên trái. Nhớ dãy số này, che nó lại rồi viết ra giấy. Sau đó, để lộ ra dãy số thứ hai. Nhớ dãy số này, che nó lại rồi viết ra giấy. Tiếp tục làm như thế với các dãy số còn lại trong danh sách trong vòng 60 giây, nhớ càng nhiều càng tốt.

Sau 60 giây, hãy đối chiếu dãy số bạn viết với đáp án. Bạn viết đúng bao nhiêu dãy số? Tự cho mình 1 điểm với mỗi dãy số mà bạn nhớ chính xác.

2345

7734

32567

680246

326789

2547881

7802654

10191485

54714853

346789259

946358905

7468317945

3410667326

88763289539

45722689438

993479098685

591742007360

198567457326

ĐIỂM: /18

“TĂNG LỰC” CHO TRÍ NHỚ

Thời gian: 60 giây

Trọng tâm: Trí nhớ dài hạn

Ngân hàng dữ liệu

Dưới đây là danh sách 7 cái tên. Bạn hãy dành 20 giây để nhớ chúng. Che sách lại và viết ra giấy tất cả những cái tên mà bạn có thể nhớ. Tự cho mình 1 điểm với mỗi cái tên được nhớ chính xác, và một điểm thưởng nếu bạn nhớ toàn bộ những cái tên này.

George

Jonah

Selina

Sarah

Boris

Mike

Caroline

ĐIỂM: /8

Dưới đây là danh sách các nguyên liệu cần thiết của một công thức nấu ăn. Hãy dành 40 giây để nhớ các nguyên liệu này, sau đó che sách lại và viết chúng ra giấy theo đúng trình tự. Tự cho mình nửa điểm với mỗi nguyên liệu đúng và nửa điểm cho mỗi lượng chính xác. Nếu bạn nhớ danh sách này theo đúng trật tự thì hãy cho mình thêm một điểm thưởng nữa.

75 g đường Muscovado

40 g bơ lạt

1 quả trứng

2 quả chuối vừa chín tới

½ quả táo

125 g bột nổi

½ muỗng cà phê bột quế

½ muỗng cà phê bột hạt nhục đậu khấu

1 nhúm muối

ĐIỂM: /10

KHẢ NĂNG NGÔN NGỮ

Thời gian: 60 giây

Trọng tâm: Ngôn ngữ

Đảo chữ

Với phép đảo chữ, bạn sẽ chuyển đổi vị trí một (hay nhiều) chữ cái trong từ hiện tại để tạo thành một từ khác có ý nghĩa. Bạn có 60 giây để “thưởng thức” trò chơi thú vị này.

Hãy tự cho mình 2 điểm với mỗi từ mới và thưởng thêm 2 điểm nếu tìm được một từ khác nữa “ẩn” trong nhóm từ này.

ECRNOIT

HLAAP MROOE

LNRATUE

AABS

ĐIỂM: /10

NÂNG CAO TƯ DUY LÔ-GIC

Thời gian: 60 giây

Trọng tâm: Kỹ năng suy luận

Câu chuyện về chiều cao

Sam cao hơn Mary 35 cm. Chênh lệch chiều cao giữa Sam và Richard nhỏ hơn chênh lệch chiều cao giữa Richard và Mary là 5 cm. Sam là người cao nhất với chiều cao 1,98 m. Vậy, chiều cao của Richard và Mary là bao nhiêu?

Tự tặng mình 4 điểm cho mỗi câu trả lời chính xác về chiều cao.

ĐIỂM: /8

KHẢ NĂNG PHÂN TÍCH

Thời gian: 60 giây

Trọng tâm: Kỹ năng suy luận

Giải mã mật thư

Đố bạn tìm ra thông điệp ẩn đằng sau tin nhắn “công việc” của một trợ lý gửi cho người yêu của mình. Nếu bạn giải đúng, hãy cho mình 6 điểm:

Meet Mr Smith at noon. The mine reopens at 7pm.

ĐIỂM: /6

TƯ DUY SÁNG TẠO

Thời gian: 120 giây

Trọng tâm: Kỹ năng suy luận

Tạo liên kết

Trong vòng 120 giây, bạn hãy nghĩ ra thật nhiều công dụng khác nhau của một chiếc vớ (tất) bằng cách liên kết nó với các từ trong danh sách sau đây. Hãy phát huy trí tưởng tượng và khả năng pha trò của bạn!



Điện thoại bàn

Cây thông Noel



Sao Mộc

Ngựa vằn



Bữa điểm tâm sáng

Đất nước Singapore



Con công



Quả chuối

Quả táo



Bút chì



Keo siêu dính

Bút xóa

Cá cơm

Mưa

Kem dưỡng da tay

Cuốn từ điển

Máy tính



Ổng khói



Nho khô

Còi báo động có khói

Tự cho điểm dựa theo số lượng công dụng mà bạn có thể nghĩ ra:

0 – 10 công dụng: 2 điểm

11 – 20 công dụng: 4 điểm

21 – 30 công dụng: 6 điểm

31 – 40 công dụng: 8 điểm

> 40 công dụng: 10 điểm

ĐIỂM: /10

Cộng điểm các phần và kiểm tra xem bạn đã thực hiện như thế nào:

60 – 70 điểm:

Tuyệt vời! Trí não của bạn quá nhạy bén! Hãy “nuôi dưỡng” bộ não tuyệt vời của bạn với chương trình *Duy trì Năng lực Não bộ* trong chương này để bộ não luôn hoạt động tốt.

45 – 59 điểm:

Não bộ của bạn khá tinh nhạy, dù vậy bạn vẫn cần tiếp tục phát huy năng lực của nó. Hãy tuân thủ chương trình *Duy trì Năng lực Não bộ* trong chương này cho tới phút cuối cùng để giúp não tiếp tục vận hành thuận lợi.

30 – 44 điểm:

Dù mức điểm này khá ổn, song bạn vẫn nên tiếp tục “nâng cấp” não bộ của mình. Vận dụng các phương pháp ghi nhớ nhanh để nâng cao hiệu suất hoạt động của trí não.

15 – 29 điểm:

Bộ não của bạn vẫn chưa được tinh nhạy lắm, do đó vẫn còn nhiều khả năng cải thiện để hoạt động tốt hơn. Xem lại các phương pháp ghi nhớ nhanh và vận dụng chúng thường xuyên hơn. Thực hiện lại chương trình *7 Ngày Rèn luyện Năng lực Não bộ*.

0 – 14 điểm:

Dù điểm số của bạn không tốt lắm, nhưng đừng nản! Hãy xem lại các phương pháp ghi nhớ nhanh. Dành thời gian luyện tập các phương pháp này cho đến khi chúng trở thành bản năng của bạn. Thực hiện lại chương trình *7 Ngày Rèn luyện Năng lực Não bộ* và *7 Tuần Duy trì Năng lực Não bộ*. Cả hai chương trình này đều được soạn thảo để giúp bạn cải thiện hiệu quả hoạt động của trí não.

Duy trì & thử thách năng lực não bộ

Tất cả mọi hoạt động rèn luyện trong suốt 8 tuần qua đã kích hoạt thiết lập những mối liên kết mới và giúp não bộ làm việc hiệu quả hơn. Sau khi liên tục thử thách mình bằng những bài tập hữu ích, việc ghi nhớ trở nên dễ dàng hơn bao giờ hết. Bạn cảm thấy hào

hứng hơn, quan tâm hơn đến mọi thứ diễn ra xung quanh. Bộ não rất thích chơi đùa cùng những thông tin và trải nghiệm, và sẽ hoạt động tốt hơn nhiều nếu được quyền thả sức tưởng tượng. Đây là cái nôi sản sinh ra những ý tưởng cực kỳ sáng tạo.

Hơn thế, bạn sẽ cảm thấy tỉnh táo và tràn đầy sinh lực khi kiên trì theo đuổi các loại hình vận động, chế độ ăn uống, cũng như cách thức thư giãn được giới thiệu trong quyển sách này. Cơ thể chúng ta giống như chiếc xe đua Công thức Một, phải được nạp đầy năng lượng và cân đối thì mới chiến thắng cuộc đua. Hãy chăm sóc cơ thể bạn, tạo cơ hội tốt nhất cho não bộ hoạt động tích cực và chiến thắng những “đường đua” cuộc đời.

Vậy, làm thế nào để duy trì và phát huy những tiến bộ bạn đã đạt được? Thật đơn giản, hãy thường xuyên thách thức trí não và rèn luyện, nuôi dưỡng cơ thể đúng cách.

Hàng ngày

Hình thành thói quen tìm kiếm những cách khác nhau để kích thích não bộ mỗi ngày:

1. Cùng trí não chơi trò chơi xuyên suốt khoảng thời gian trải nghiệm cuộc sống thường nhật của bạn để giữ cho nó luôn được kích thích.

Ví dụ, khi bạn đi mua sắm hàng tuần, thay vì viết một danh sách đơn giản, hãy phác thảo nhanh một *Bản đồ Tư duy*. Dành 5 phút để ghi nhớ mọi mặt hàng và sau đó đi mua sắm mà không cầm bản đồ này theo (hoặc gấp nó lại trong suốt thời gian mua sắm và chỉ xem lại danh sách khi bạn chuẩn bị đến quầy tính tiền).

2. Cố gắng làm một điều gì đó khác mỗi ngày, cho dù chỉ đơn giản là dùng tay không thuận để cầm muỗng dừa, nấu một món mới, hoặc chọn hướng đi khác để tới một điểm đến thường lệ. Việc này sẽ làm giảm xu hướng “máy móc hóa” hoạt động của bộ não trong những nhiệm vụ quen thuộc hàng ngày.

3. Tận hưởng không khí trong lành mỗi ngày và dành một vài phút để hít thở sâu nhằm giúp bạn thư giãn, tập trung và tươi tỉnh lại.

4. Vận dụng ít nhất một phương pháp ghi nhớ nhanh mỗi ngày.

Hàng tuần

1. Hãy thực hiện *7 Phút Cải thiện Trí não* chuyên sâu một hoặc hai lần trong tuần. Bạn có thể bắt đầu với một vài bài tập ở phần kết của sách. Sau khi hoàn thành các bài tập này, bạn hãy nghĩ ra những bài tập mới hoặc dành ra 7 phút để làm một bài tập thử thách trí não tự chọn, chẳng hạn như giải ô chữ, giải ô số Sudoku, hoặc các câu đố suy luận khác.

2. Học một điều gì đó mới mỗi tuần, có thể là thông tin bạn chưa từng biết trong một cuốn sách, một bài báo bạn tình cờ đọc được hoặc từng xem trên ti-vi. Ghi lại và kiểm tra xem bạn còn nhớ chính xác những thông tin này vào tuần sau không.

3. Tập thể dục 30 – 60 phút ít nhất ba lần mỗi tuần.

4. Dành 15 – 30 phút để thực hành một trong những bài tập thư giãn ở chương 3.

Mỗi năm một lần

Trả lời những câu hỏi trắc nghiệm về sức khỏe não bộ để đánh giá tổng thể sự nhanh nhạy của trí não. Nếu điểm số của bạn vẫn như cũ hoặc tốt hơn, bạn chỉ cần tiếp tục kiên trì với chương trình *Duy Trì Năng Lực Não bộ* hàng ngày và hàng tuần. Nếu điểm số kém đi, hãy thực hiện lại chương trình *7 Tuần Duy trì Năng lực Não bộ*.

Tìm một sở thích mới, chẳng hạn như học một ngoại ngữ mới hoặc một nhạc cụ, và kiên trì theo đuổi nó trong ít nhất ba tháng.

7 PHÚT CẢI THIỆN TRÍ NÃO – NHỮNG BÀI TẬP ÔN LUYỆN

Sau đây là những bài tập được soạn thảo để giúp bạn cải thiện năng lực trí não mỗi tuần.

Cũng giống những phần trước, kế hoạch *7 Phút Cải thiện Trí não* sẽ giúp bạn tăng hiệu suất hoạt động của trí óc trên sáu phương diện:

Trí nhớ ngắn hạn

Trí nhớ dài hạn

Ngôn ngữ

Suy luận

Phân tích

Sáng tạo

Đừng nán lại lâu hơn ở một bài tập nào đó hoặc phá luật, dù chỉ một chút. Bạn cần phân bổ và xác định thời gian hợp lý. Hãy chuẩn bị sẵn bút, giấy và hai quân súc sắc.

Trí nhớ ngắn hạn

Thời gian: 60 giây

Nhớ tên 3 người và số điện thoại của họ trong danh bạ. Trước khi bắt đầu, hãy gạt ra khỏi đầu tất cả những con số mà bạn đã từng khắc ghi trong những ngày trước.

Trí nhớ dài hạn

Thời gian: 60 giây

Học thuộc danh sách nguyên vật liệu dùng để chế biến một trong những món ăn mà bạn yêu thích, sử dụng Thẻ số/Thẻ Vần điệu để ghi nhớ. Trong vòng ba ngày tới, hãy mua nguyên vật liệu theo trí nhớ của bạn để nấu bữa tối.

Ngôn ngữ

Thời gian: 60 giây

Chọn ra một từ trong danh sách sau. Với lượng chữ cái cho sẵn trong từ ấy, viết ra càng nhiều từ mới (có ít nhất 3 chữ cái) càng tốt.

Fortunate

Rebuking

Merchandise

Lubricant

Antiaircraft

Butterfly

Icelandic

Workaholic

Deadline

Preternatural

Fragmented

Daffodil

Carnival

Freightliner

Trickster

Atmospheric

Halitosis

Stimulation

Gerrymander

Desertification

Stratosphere

Respectable

Metropolitan

Topicality

Starvation

Succulent

Rhythmically

Blackcurrant

Barnstorming

Shambolically

SUY LUẬN

Thời gian: 120 giây

Giải những bài toán suy luận trực quan sau:

Tuần 1

Hai chiếc tàu điện sắp đâm vào nhau. Hiện tại chúng đang cách nhau khoảng 65 dặm. Đoàn tàu Bắc Nam chạy với vận tốc 55 dặm/giờ, còn đoàn tàu Nam Bắc chạy với vận tốc 80 dặm/giờ. Vậy, khoảng cách giữa hai đoàn tàu là bao nhiêu trước khi vụ va chạm xảy ra khoảng hai phút?

Tuần 2

Một số thùng các-tông chứa sô-cô-la được vận chuyển từ một nhà máy đến kho hàng, sau đó chúng sẽ được đóng gói lại để phân phối cho các cửa hàng. Số lượng thanh sô-cô-la trong mỗi thùng phải chia đều cho 3, 4, 5 hoặc 7 cửa hàng. Vậy, số lượng thanh sô-cô-la ít nhất mà mỗi thùng cần phải có là bao nhiêu?

Tuần 3

Học sinh tại Trường Kings với quy mô lớp học dưới 30 học sinh buộc phải tham gia một kỳ thi toán. Một phần ba lớp đạt điểm B, một phần tư đạt điểm B-, một phần sáu đạt điểm C, và một phần tám số học sinh không đạt điểm yêu cầu. Số học sinh còn lại đạt điểm A. Vậy, có bao nhiêu học sinh đạt điểm A?

Tuần 4

Mike rất thích bánh bao. Cậu ấy có thể ăn 32 cái trong một giờ đồng hồ. Luke, em trai cậu ấy cần 3 giờ để ăn số lượng bánh tương tự. Vậy, phải mất bao lâu để cả hai anh em ăn hết 32 cái bánh bao?

PHÂN TÍCH

Thời gian: 60 giây

Thực hành khả năng “quét” thông tin và phát hiện những kiểu mẫu giống nhau bằng cách mở một trang bất kỳ trong cuốn sách này và xem bạn có thể phát hiện bao nhiêu từ kết thúc bằng đuôi “ng” trên trang đó, cũng như những trang kế tiếp trong thời gian quy định.

SÁNG TẠO

Thời gian: 60 giây

Lần lượt thả hai quân súc sắc để chọn ngẫu nhiên bốn từ trong

danh sách “Chủ đề” và một từ trong danh sách “Nhân vật”. Sau đó, hãy kể một câu chuyện hoặc vẽ một bức tranh từ năm từ này trong hai phút.

Chủ đề

	1	1	Chó Rotweiler		3	3	iPod	
	1	2	Lâu đài		3	4	Sa mạc	
	1	3	Ngon đôi		3	5	Thiên thần	
	1	4	Cà nước		3	6	Người đẹp	
	1	5	Vô hình		4	1	Giới tính	
	1	6	Bánh Pizza		4	2	Phù thủy	
	2	1	Xe lửa		4	3	Cà phê hòa tan	
	2	2	Sự phá hủy		4	4	Ẩn sĩ	
	2	3	Cá voi		4	5	Súng Kalashnikov	
	2	4	Đường thủy		4	6	Bức tranh	
	2	5	Cô gái		5	1	Cục tẩy	
	2	6	Con thỏ		5	2	Bánh xốp	
	3	1	Mô đất		5	3	Con bò cái	
	3	2	Nét vẽ		5	4	Phô mai xanh	
	5	5	Sự say mê		6	3	Đôi cánh	
	5	6	Internet		6	4	Địa ngục	
	6	1	Xe hơi cũ		6	5	Vũ trụ	
	6	2	Tiếng Pháp		6	6	Mưa rào	

Nhân vật

1 1 Cô bé Alice trong xứ
sổ thần tiên

2 4 “Yêu nữ” Salome được
nhắc đến trong Kinh
Thánh Tân Ước

1 2 Nữ hoàng Cleopatra

2 5 Jack Sparrow



1 3 Lọ lem Cinderella

2 6 Dracula



1 4 Medusa, mỹ nữ tóc
rắn trong thần thoại
Hy Lạp

3 1 Tán Thủy Hoàng

1 5 Người sói Wolverine

3 2 Cô bé bán diêm

1 6 Bác sĩ Aibolit

3 3 Shrek



2 1 Marilyn Monroe

3 4 Godzilla

2 2 Voldemort

3 5 Harry Potter

2 3 Thủy quái Kraken
trong truyền thuyết
Na Uy và Iceland

3 6 Nàng tiên cá





4 1 Phù thủy Baba Yaga,
với túp lều gỗ có thể
di chuyển trên đôi
chân gà

5 4 Peter Pan



4 2 Pinocchio



5 5 Tiên răng



4 3 Mike Wazowski, quái
vật thân thiện

5 6 Ba chú heo con

4 4 Người nhện



6 1 Aladdin



4 5 Hannibal Lector, bác sĩ
"quái vật"

6 2 Persephone, Bà hoàng
Địa phủ trong thần
thoại Hy Lạp



4 6 Ông già Noel

6 3 Thuyền trưởng Nemo

5 1 David, trong tác phẩm
David Copperfield của
Charles Dickens

6 4 Bill Gates



5 2 Gấu Pooh

6 5 Robinhood



5 3 Thần Sấm Thor

6 6 Ca sĩ Beyoncé



Hãy thoải mái cường điệu hóa hết mức có thể, thậm chí là vô lý!
Đảm bảo câu chuyện của bạn có đủ phần mở, thân và kết như thế
này:

- **Ngày xưa ngày xưa...** (mở ra bối cảnh)
- **Thế là...** (câu chuyện diễn ra)
- **Và sau đó...** (kết thúc câu chuyện)

PHỤ LỤC

Phụ lục 1

ĐÁP ÁN

CHƯƠNG 4

GỘP NHÓM THÔNG TIN (trang 69)

Bạn có thể sắp xếp các từ trong danh sách vào ba nhóm riêng: làm đẹp, thực phẩm và văn phòng phẩm.

TÌNH CHỈNH TRÍ NHỚ (trang 83)

Nhân chứng đáng tin 1:

1. Áo khoác màu hồng.
2. Cô ấy không bước ra từ cửa hàng thực phẩm. Khi bước ra khỏi quầy bán báo, cô ấy có một cái ví và ít đồng tiền xu lẻ trong tay.
3. Bạn đã không nhìn thấy.
4. Cái áo có mũ trùm đầu.
5. Có, bởi vì anh ta đâu có trùm mũ.
6. Không mập mà cũng chẳng ốm. Anh ta thấp.
7. Anh ta nắm lấy cánh tay trái của cô gái còn tay kia chụp cái điện thoại.
8. Bạn đã không nhìn thấy. Tất cả những gì bạn đã nhìn thấy là anh ta nắm lấy cánh tay trái của cô gái.

TÌNH CHỈNH TRÍ NHỚ (trang 84)

Nhân chứng đáng tin 2:

1. Màu xanh da trời
2. Từ Bắc xuống Nam
3. Người đàn ông đứng trên lề đường
4. Bên trái, hoặc phía Đông
5. Con chó nhỏ màu đen
6. Bên trái, hoặc phía Đông
7. Là đàn ông
8. Quầy bán báo

TÌNH CHỈNH TRÍ NHỚ (trang 91)

Bộ câu đố về nhận thức

1. Jane Fonda
2. Hồ Superior
3. Mary Anne Evans
4. Con trai riêng của vợ
5. Tashkent
6. Do sét đánh
7. Cơ mông (Gluteus maximus)
8. Yenisey-Angara
9. Iran
10. Antonio Banderas
11. Boreas
12. Sirius (ngôi sao này có vẻ là ngôi sao sáng nhất với mắt thường; sao Deneb sáng hơn gấp nhiều lần nhưng trông mờ vì ở cách Trái đất quá xa)
13. Cork

14. \$10.000
15. St Petersburg
16. Osmonds
17. The Adventures of Tom Sawyer (Những cuộc phiêu lưu của Tom Sawyer)
18. Emma
19. New Guinea
20. Sự thẳng hàng của các hành tinh
21. Guanine (Guanin)
22. 2004
23. Alicia Keys
24. K2
25. Trên một loại giấy thuộc da Cổ đại
26. Thánh Augustine
27. Kỳ không khổng lồ Trung Quốc
28. 1.227,98 km/h
29. 120 tuổi 237 ngày
30. Hy-đrô
31. Jalal Talabani
32. Thể chai (Corpus callosum)
33. Rượu anh đào Cherry brandy
34. Tỏi đại
35. Hungari
36. Lão Tử
37. Edward Barton

38. Mark Philippoussis

39. As You Like It

40. 5%

41. Hartsfield, Atlanta

42. Harriet Beecher Stowe

43. 13,7 tỷ tuổi

44. USD

45. John D Rockefeller

TÁI HIỆN (trang 101)

1. Ferdinand Magellan

2. Howard Shore

3. *"I sometimes see you pass outside my door*

Hello, is it me you're looking for?"

4. Trên Vương miện Hoàng gia tại Tháp Luân Đôn

5. Hoàng đế Trung Quốc Tần Thủy Hoàng

6. Vladimir Ulyanov

7. Agra, Ấn Độ

8. Cá mập voi

9. 299.792 (hoặc 300.000)

10. Phát minh ra bóng bán dẫn

11. Húng quế, phô mai parmesan, dầu ô-liu, hạt thông và tỏi

12. Liverpool

13. Lưỡi của ốc sên

14. Sao Mộc

15. Chu Du (một mưu tướng nổi tiếng dưới thời Tam Quốc trong lịch sử Trung Quốc)
16. Hugo Chávez
17. Mont Blanc
18. William Shakespeare
19. Colombia
20. 1969
21. 44
22. 2.240
23. Báo hoa (báo đốm)
24. Milan
25. Nga
26. Tim Burton
27. Jose Manuel Barroso
28. Vàng (Au) – 28g vàng có thể kéo thành sợi vàng dài 65.000 mét
29. Xương quay, xương trụ, xương vai, xương cánh tay
30. Madhya Pradesh Alaska

TƯ DUY PHẢN BIỆN (trang 144)

Cuộc “xâm lăng” của xe hơi!: C

Hành tinh X có tồn tại không?: B

KẾT LUẬN

KHẢ NĂNG NGÔN NGỮ (trang 170)

Đảo chữ: CARS, Citroën, Alpha Romeo, Renault, Saab

NÂNG CAO TƯ DUY LÔ-GIC (trang 171)

Câu chuyện về chiều cao

Nếu Sam cao 1,98 m thì Mary phải cao 1,63 m và Richard cao 1,83 m. Bởi vì Richard thấp hơn Sam 15 cm và cao hơn Mary 20 cm.

KHẢ NĂNG PHÂN TÍCH (trang 171)

Giải mã mật thư

Thông điệp ẩn sau tin nhắn là: “Meet at mine 7pm” (Gặp em lúc 7 giờ tối).

SUY LUẬN (trang 178)

Tuần 1: Hai chiếc tàu ở cách nhau 4,5 dặm.

Nếu hai chiếc tàu đang chạy hướng về phía nhau, bạn cần phải kết hợp vận tốc của chúng để có vận tốc cơ bản, đó là: $55 + 88 = 135$ dặm/giờ. Tiếp theo, chia vận tốc này cho 60 để biết vận tốc trung bình của hai chiếc tàu trong mỗi phút, đó là: 2,25 dặm/phút. Nhân vận tốc trung bình này với 2 để tìm ra khoảng cách giữa hai chiếc tàu trước khi vụ va chạm xảy ra 2 phút.

Tuần 2: Mỗi thùng cần có ít nhất 420 thanh sô-cô-la.

$$3 \times 4 \times 5 \times 7 = 420$$

420 là số nhỏ nhất có thể chia hết cho 3, 4, 5 và 7.

Tuần 3: Có 3 học sinh đạt điểm A.

Để tìm ra kết quả này, trước tiên bạn phải tìm một số nào đó có thể chia hết cho 3, 4, 6 và 8. Số duy nhất nhỏ hơn 30 là 24. Vì vậy, có 8 học sinh đạt điểm B, 6 học sinh đạt điểm B-, 4 học sinh đạt điểm C và 3 học sinh không đạt điểm yêu cầu; tổng cộng là 21 học sinh. Như vậy, còn lại 3 học sinh đạt điểm A.

Tuần 4: 45 phút.

Nếu Mike ăn nhanh gấp 3 lần Luke, cậu ấy phải có khả năng ăn số lượng bánh bao nhiều gấp 3 lần em trai. Vì vậy, Mike ăn 24 cái bánh bao trong khi Luke ăn 8 ($32 \div 4 = 8$) cái bánh bao. Vậy, mất 45 phút để cả hai anh em ăn hết 32 cái bánh bao.

Phụ lục 2

MỞ RỘNG & ỨNG DỤNG

HOÀN THÀNH BÀI THƠ (mở rộng và ứng dụng vào văn hóa Việt Nam phần nội dung trang 160)

Đồng dao là thơ ca dân gian truyền miệng của trẻ em Việt Nam. Hôm nay, bạn hãy trở về tuổi thơ, tự sáng tác những bài đồng dao cho riêng mình với những câu gợi mở sau đây. Chỉ là vài ba câu đơn giản thôi, ví dụ như với lời mở “Con mèo con mèo”, bạn có thể viết tiếp thế này:

Con mèo con mèo

Mày trèo đi đâu

Nhanh xuống đây mau

Chuột ta chơi cùng.

Hoặc với lời mở theo thể thơ lục bát “Chú chuồn chuồn ớt xinh xinh”, bạn có thể ngẫu hứng như sau:

Chú chuồn chuồn ớt xinh xinh,

Chao nghiêng đôi cánh rung rinh mặt hồ.

Bé nhìn chớp mắt ngây ngô,

Ô con gì thế, cứ ngờ hoa bay.

Hãy dành không quá 5 phút cho mỗi bài đồng dao. Càng ngộ nghĩnh, càng phi lý càng tốt – chẳng sao cả!

1. Cái cầu để bắc sang sông

2. Cây chanh be bé
3. À ơi cái võng ru mùi
4. Đu quay đu quay
5. Nắng giọt sân nhà

KHẢ NĂNG NGÔN NGỮ (mở rộng và ứng dụng vào văn hóa Việt Nam phần nội dung trang 170)

Nói lái

Dưới đây là một bài thơ vận dụng phép nói lái. Bạn hãy dành 60 giây để điền vào khoảng trống mỗi câu thơ cặp từ lái của cặp từ in nghiêng trong câu thơ ấy. Tự cho mình 2 điểm với mỗi cặp từ lái bạn tìm được, và nếu tất cả các cặp từ đều chính xác thì hãy cho mình thêm 2 điểm thưởng nữa.

Làng vọng còn hơn cái ...

... *tấm áo*, *chớ* mơ sang

... *lên non* *đừng* bắt nạt

Hang lỗ *tìm* vào *bắt* ...

ĐIỂM: /10

ĐÁP ÁN:

Câu 1: lọng vàng

Câu 2: Mang sơ

Câu 3: Nhấn bạn

Câu 4: hổ lang